

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт педагогики, психологии и социологии

Кафедра информационных технологий обучения и непрерывного образования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ О.Г. Смолянинова
« ____ » _____ 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

44.03.01 Педагогическое образование в сокращенные сроки по ускоренной
программе на базе СПО

**Разработка методических материалов для формирования регулятивных
универсальных учебных действий на уроках в начальной школе**

Руководитель _____ канд.пед.наук, доцент
каф. ИТО и НО _____ П.С. Ломаско

Выпускник _____ К.А. Миноченко

Красноярск 2016

СОДЕРЖАНИЕ

1 Теоретические основы профилактики тревожности младших школьников	6
1.1 Виды и особенности тревожности младших школьников как явления в личностной характеристики.....	6
1.2 Возможные способы и средства для профилактики тревожности младших школьников.....	21
2 Разработка системы групповых занятий для профилактики тревожности обучаемых начальных классов общеобразовательной школы.....	32
2.1 Методические особенности профилактики тревожности обучаемых начальных классов посредством групповых занятий.....	32
2.2 Описание методических рекомендаций для проведения групповых профилактических занятий	68
Заключение.....	85
Список используемых источников	87

ВВЕДЕНИЕ

Тревожность – распространённый психологический феномен нашего времени. Она является частым симптомом неврозов и функционального психоза, а также входит в содержание других заболеваний или является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности. Проблема детской тревожности, как основы эмоциональных расстройств, в настоящее время является междисциплинарной. Она относительно не только к области детской психиатрии, но и к сфере интересов возрастной, педагогической, медицинской психологии.

Уже само понятие «тревога» используется в различных значениях, что порождает неопределенность его трактовки на семантическом уровне. Тревогу рассматривают и в качестве преходящего психического состояния, возникающего под воздействием стрессогенных факторов. Многие авторы, такие как И.Н. Андреева, А.И. Захаров и другие убеждены, что эмоциональные расстройства у детей не проходят бесследно, а способствуют возникновению в последующем своеобразных личностных характеристик, нервно-психических и психосоматических отклонений. Большая часть проблем, с которыми родители «трудных детей» обращаются к психологу или педагогу, большая часть явных нарушений, препятствующих нормальному ходу обучения и воспитания, в своей основе связаны с эмоциональной неустойчивостью ребёнка, то есть в конечном итоге – с тревогой. [1, с. 56].

Педагогическая практика в настоящее время сталкивается с такой проблемой: учащимся по каким-либо проблемам не комфортно в школе: одна из причин выступающая на первое место – это повышенная тревога у детей. С каждым годом становится больше детей с повышенным уровнем тревожности.

Переживание неблагополучия в условиях школы обозначается по-разному: «школьный невроз», «школьная фобия». Каждое из определений указывает на отдельные состояния школьников, характеризующиеся

комплексом переживаний, ведущих к эмоциональной неустойчивости, лабильности и дезадаптации. К школьным стрессам можно отнести патогенные психофизиологические, эмоциональные состояния учащихся, обусловленные неблагоприятным психологическим климатом в классах, конфликтами между учащимися, негативным воздействием учителей, неправильно организованной системой проверки и оценки знаний учащихся: опросы на уроках, контрольные работы, тестирование, экзамены. [11, с. 32].

В настоящее время ряд авторов пишет о тенденции увеличения числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Эти факты свидетельствуют о необходимости профилактических средств, методов, занятий, препятствующих формированию у детей отрицательных черт характера, развитию психосоматических заболеваний, учебных неврозов, снижению самооценки, возникновению трудностей в обучении. На групповых занятиях, контактируя с другими детьми, тревожный ребенок начинает ощущать расслабление и единение с окружающими, что способствует выходу из замкнутого и настороженного ко всему окружающему состояния.

Проблема исследования заключается в поиске способов и средств для проведения групповых занятий, направленных на профилактику тревожности младших школьников.

Целью работы является разработка и обоснование способов и дидактических средств для проведения групповых занятий, направленных на профилактику тревожности младших школьников.

Объект исследования: профилактика тревожности младших школьников.

Предмет исследования: способы и средства для проведения групповых профилактических занятий.

Гипотеза: результативность процесса профилактики тревожности младших школьников будет обеспечена, если в качестве основной формы использовать групповые занятия, снижающие психоэмоциональное напряжение

и устраняющие последствия фиксаций на эмоциональных переживаниях при помощи таких приемов, как сказкотерапия, психогимнастика, танцевальная терапия, арт-терапия, песочная терапия и релаксация.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования были выделены **основные задачи:**

1. На основе анализа доступных научных источников определить особенности профилактики тревожности младших школьников в целом и школьной тревожности в частности.

2. Выделить психолого-педагогические способы и средства профилактики тревожности младших школьников и описать возможные варианты их применения.

3. Разработать комплекс групповых занятий для целенаправленной коррекции тревожности младших школьников в течение учебного года.

4. Разработать методические рекомендации для учителя начальных классов по профилактике тревожности младших школьников путем проведения групповых занятий.

1 Теоретические основы профилактики тревожности младших школьников

1.1 Виды и особенности тревожности младших школьников как явления в личностной характеристики

Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность – одна из наиболее сложных проблем современной психологической науки. Почти в каждой исследовательской работе можно встретить ссылки на ее неразработанность, неопределенность, на неточность и многозначность самого понятия.[10, с. 124].

Тревога определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Под страхом понимается реакция на конкретную угрозу. Соответственно, тревога представляет собой беспредметный страх и обычно связана с ожиданием неудач при взаимодействии с социумом и часто обусловлена неосознаваемостью источника опасности. Функционально она не только предупреждает о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию действительности с целью определения угрожающего объекта. Тревога, как правило, проявляется как ощущение некой беспомощности, неуверенности в себе, бессилия перед внешними факторами или преувеличения их угрожающего характера.

Тревожность понимается как готовность к страху и является состоянием целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуациях возможной опасности, обеспечивающим соответствующую реакцию на страх. Склонность индивида к переживанию тревоги является естественной и культурологически оправданной, а порог

возникновения тревоги – одним из основных параметров индивидуальных различий.[6, с. 243].

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

По мнению, Кона И.С. чаще всего термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске психического состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны сопровождается активизацией автономной нервной системы. Являясь природосообразным состоянием, тревога играет положительную роль не только как индикатор нарушения, но и как мобилизатор резервов психики.[19]

Астапов В.М. выделяет несколько теоретических подходов к изучению тревоги. Системно-функциональный подход рассматривает состояние тревоги как специфическую отражательную форму психики, запечатлевающую отношение между предметным миром и человеком или между людьми, где тревога, влияя на компоненты любого из уровней проявления активности, играет либо положительную роль, являясь мобилизатором резервов психики, либо отрицательную.

Системно-структурный подход раскрывает тревогу как цельное интегрированное явление. Системно-исторический подход раскрывает причины тревоги в социальном, психологическом и физиологических аспектах.

Термин «тревога» или точнее «тревожность» используется также для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности испытывать это состояние. В этом случае тревожность означает черту личности. Ясно, что тревожность как черта, или личностная тревожность, не проявляется непосредственно в поведении. Но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникает состояние тревоги.

В отечественной психологической литературе встречаются самые разные

определения понятия тревожности. А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. [20, с. 34].

По определению Р.С. Немова, «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях, связанных или с экзаменационными испытаниями, или с повышенной эмоциональной и физической напряженностью, порожденной причинами иного характера». [19]

С.С. Степанов говорил, что «тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи». А.В. Петровский писал, что «тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги, один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности».[22]

Г.Г. Аркелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт, в свою очередь, отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека.

Тревожность как черта личности присуща далеко не каждому. «Тревожный человек» - человек постоянно не уверенный в себе и своих решениях, все время ждет неприятностей, эмоционально неустойчив, мнителен, недоверчив. Тревожность как черта личности может стать предвестником развития невроза.

Тревожность может проявляться на разных уровнях. На уровне сознания как осознаваемая и неосознаваемая. На уровне взаимодействия с внешним миром: тревожность, проявляющаяся на поведенческом уровне и скрытая. По способу проявления: интеллектуализация, психоэмоциональные реакции, соматические проявления.

Р.С. Немов говорил, что в настоящий момент типологизация тревожности не проработана и представляет собой разделение на ситуативную и личностную. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке или самоутверждению.

Личностная тревожность может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный.

Ситуативная тревожность порождается некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может возникать у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным

мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самопознания.

Существует множество точек зрения, на определение и происхождение состояния тревожности и его взаимосвязи с другими психическими характеристиками, но в основном все авторы сходятся во мнении, что ее возникновение связано, в первую очередь, с различными неприятными чувствами: беспокойством, неуверенностью в себе, отрицательным прошлым опытом, но иногда тревожность может носить и позитивный характер.

В зарубежных исследованиях проблема тревожности как проблема собственно психологическая была впервые поставлена и подверглась специальному рассмотрению в трудах З. Фрейда. Считая, что понимание тревожности имеет чрезвычайно большое значение для объяснения психической жизни человека, Фрейд очень скрупулезно подходил к анализу данного явления, неоднократно пересматривал и уточнял свою концепцию – главным образом в тех ее частях, которые касаются причин и функций тревожности. Классической работой Фрейда по этой проблеме является его книга «Торможение. Симптом. Тревожность», которая уже через год после ее выхода была издана в переводе на русский язык под названием «Страх».[6]

З. Фрейд определял тревожность как неприятное переживание, выступающее сигналом предвосхищаемой опасности. Содержание тревожности – чувства неопределенности и беспомощности. Тревожность характеризуется тремя основными признаками – специфическим чувством неприятного; соответствующими соматическими реакциями (прежде всего усилением сердцебиения); осознанием этого переживания. Первоначально Фрейд допускал и существование бессознательной тревожности, однако затем пришел к

заклучению, что это состояние переживается сознательно и сопровождается возрастанием умения справляться с опасностью (с помощью борьбы или бегства). Тревожность помещается им в Эго. Что касается бессознательной тревожности, то в дальнейшем она стала рассматриваться в русле исследований психологической защиты.

3. Фрейд выделял три основных вида тревожности: объективную, вызванную реальной внешней опасностью; невротическую, вызванную опасностью не известной и не определенной; моральную, определяемую им как «тревожность совести».

Основатель психоанализа утверждал, что человек имеет несколько врожденных влечений – инстинктов, которые являются движущей силой поведения человека, определяют его настроение. З.Фрейд считал, что столкновение биологических влечений с социальными запретами порождает неврозы и тревожность. Изначальные инстинкты по мере взросления человека получают новые формы проявления. Однако в новых формах они наталкиваются на запреты цивилизации, и человек вынужден маскировать и подавлять свои влечения. Драма психической жизни индивида начинается с рождения и продолжается всю жизнь. Естественный выход из этого положения Фрейд видит в сублимировании «либидиозной энергии», то есть в направлении энергии на другие жизненные цели: производственные и творческие. Удачная сублимация освобождает человека от тревожности.

В индивидуальной психологии А.Адлер предлагает новый взгляд на происхождение неврозов. По мнению Адлера, в основе невроза лежат такие механизмы, как страх, боязнь жизни, боязнь трудностей, а также стремление к определенной позиции в группе людей, которую индивид в силу каких-либо индивидуальных особенностей или социальных условий не мог добиться. То есть отчетливо видно, что в основе невроза лежат ситуации, в которых человек в силу тех или иных обстоятельств, в той или иной мере испытывает чувство тревоги.[7, с. 194]

Адлер выдвигает три условия, которые могут привести к возникновению у ребенка неправильной позиции и стиля жизни.

Органическая, физическая неполноценность организма. Дети с этими недостатками бывают целиком заняты собой, если их никто не отвлечет, не заинтересует другими людьми. Сравнение себя с другими приводит этих детей к чувству неполноценности, приниженности, страданию, это чувство может усиливаться благодаря насмешкам товарищей, особенно это чувство усиливается в трудных ситуациях, где такой ребенок будет себя чувствовать хуже, чем обычный ребенок. Но сама по себе неполноценность не является патогенной. Даже больной ребенок чувствует способность изменить ситуацию. Результат зависит от творческой силы индивидуума, который может иметь разную силу и по-разному проявляться, но всегда определяющей целью. Адлер был первым, кто описал трудности и тревогу ребенка, связанные с недостаточностью органов, и искал пути их преодоления.

К таким же результатам может привести и избалованность. Возникновение привычки все получать, ничего не давая в обмен. Легко доступное превосходство, не связанное с преодолением трудностей, становится стилем жизни. В этом случае все интересы и заботы также направлены на себя, нет опыта общения и помощи людям, заботы о них. Единственный способ реакции на трудность – требования к другим людям. Общество рассматривается такими детьми как враждебное.

Отверженность ребенка. Отверженный ребенок не знает, что такое любовь и дружеское сотрудничество. Он не видит друзей и участия. Встречаясь с трудностями, он переоценивает их, а так как не верит в возможность преодолеть их с помощью других, поэтому не верит и в свои силы. Он не верит, что может заслужить любовь и высокую оценку путем действий, полезных людям. Поэтому он подозрителен и никому не доверяет. У него нет опыта любви к другим, потому что его не любят, и он платит враждебностью. Отсюда – необщительность, замкнутость, неспособность к сотрудничеству.

Недостатком Адлеровской концепции является не сделанное различие между беспокойством адекватным, обоснованным и неадекватным, поэтому нет четкого представления о тревожности как специфическом состоянии, отличном от других сходных состояний.

Анализируя и систематизируя рассмотренные теории, можно выделить несколько источников тревоги, которые в своих работах выделяют авторы:

- Тревога из-за потенциального физического вреда. Этот вид беспокойства возникает в результате ассоциирования некоторых стимулов, угрожающих болью, опасностью, физическим неблагополучием.

- Тревога из-за потери любви (любви матери, расположения сверстников).

- Тревога может быть вызвана чувством вины, которая обычно проявляется не ранее 4-х лет, у более старших детей чувство вины характеризуется чувствами самоунижения, досады на себя, переживание себя как недостойного.

- Тревога из-за неспособности овладеть средой. Она происходит, если человек чувствует, что не может справиться с проблемами, которые выдвигает среда. Тревога связана с чувством неполноценности, но не идентична ему.

- Тревога может возникнуть и в состоянии фрустрации. Фрустрация определяется как переживание, возникшее при наличии препятствия к достижению желаемой цели или сильной потребности. Нет полной независимости между ситуациями, которые вызывают фрустрации и теми, которые приводят в состояние тревоги (потеря любви родителей и так далее), и авторы не дают четкого различия между этими понятиями.

- Тревога свойственна каждому человеку в той или иной степени. Незначительная тревога действует мобилизующе к достижению цели. Сильное же чувство тревоги может быть «эмоционально калечащим» привести к отчаянию. Тревога для человека представляет проблемы, с которыми

необходимо справиться. С этой целью используются различные защитные механизмы (способы).

– В возникновении тревоги большое значение придается семейному воспитанию, роли матери, взаимоотношениям ребенка с матерью. Период детства является предопределяющим последующее развитие личности.[2, с. 35].

Таким образом, можно сделать общий вывод, что существует множество точек зрения на определение и происхождение состояния тревожности и его взаимосвязи с другими психическими характеристиками, но, в основном, все авторы сходятся во мнении, что ее возникновение связано в первую очередь с различными неприятными чувствами: беспокойством, неуверенностью в себе, отрицательным прошлым опытом.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии, о чем свидетельствует усиление интереса российских ученых к изучению данного феномена. Подобное положение дел обусловлено в первую очередь резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревоги и тревожности. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

А.М. Прихожан определяет тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. [21, с.266].

В настоящее время в науке принято различать тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности, темперамента и выделять два основных вида тревожности:

– ситуативная тревожность – порожденная конкретной ситуацией,

объективно вызывающей беспокойство. Может возникать у любого человека. Это состояние может играть положительную роль, выступая как некий своеобразный мобилизующий механизм;

– личностная тревожность – рассматривается как личностная черта. Проявляется в постоянной склонности к переживанию тревоги в самых различных жизненных ситуациях; характерно состояние безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринимать любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный подобному состоянию, находится в постоянном подавленном, настороженном настроении, как следствие, затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. В итоге, в процессе становления характера формируется низкая самооценка и мрачный пессимизм.

Последствия тревоги могут быть самыми различными. В состоянии тревоги человек, а тем более ребенок, не может бороться, защищаться, так как не знает, против чего именно нужно бороться и защищаться. Страх – первая производная тревоги. Тревожный ребенок отличается частыми проявлениями беспокойства, тревоги, большим количеством страхов, особой чувствительностью; характеризуется низкой самооценкой – постоянное ожидание неблагоприятия со стороны окружающих. Чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от деятельности, в которой испытывают трудности (например, рисование).

Школьная тревожность – это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.[20, с. 174].

Педагоги и родители обычно говорят про такого ребенка, что он «боится всего», «очень раним», «мнителен», «повышенно чувствителен», «ко всему

относится слишком серьезно». Однако это, как правило, не вызывает сильного беспокойства взрослых. Вместе с тем анализ консультационной практики свидетельствует, что подобная тревожность – один из предвестников невроза и что работа по ее преодолению крайне необходима.

Довольно высокий уровень школьной тревожности детей и, кстати, снижение у них самооценки характерны для периода поступления детей в школу. Напомним, что адаптационный период в первом классе продолжается обычно от одного до трех месяцев. После этого, как правило, положение меняется: эмоциональное самочувствие и самооценка ребенка стабилизируются. Таким образом, выделять детей со школьной тревожностью и начинать с ними работу, с нашей точки зрения, целесообразно лишь во второй четверти. Это, конечно, не исключает специальной работы по оптимизации прохождения ребенком адаптационного периода.

Детей с различными формами школьной тревожности в первых классах в настоящее время – до 30–35% . Негативные переживания, опасения ребенка по поводу разных сторон школьной жизни могут стать очень интенсивными и устойчивыми. Специалистами такие эмоциональные нарушения обозначаются по-разному. Термин "школьный невроз" используют, когда у школьника отмечаются "беспричинные" рвоты, повышение температуры, головные боли... Причем именно по утрам, когда нужно собираться в школу. "Школьная фобия" обозначает крайнюю форму страха перед посещением школы. Она может и не сопровождаться телесными симптомами, но без медицинской помощи в таком случае обойтись трудно. А школьная тревожность? Это сравнительно "мягкая" форма эмоционального неблагополучия. Но она может перерасти и в гораздо более серьезную форму. [16, с. 89].

Причины школьной тревожности определяются природной нервно-психической организацией школьника. Не в последнюю очередь – особенностями воспитания, завышенными требованиями родителей к ребенку. У некоторых детей страхи и нежелание ходить в школу вызваны самой

системой обучения, в том числе несправедливым или нетактичным поведением учителя. Причем среди таких детей есть школьники с самой разной успеваемостью. Известный психолог А. Прихожан выделяет следующие особенности тревожных детей в школе.[20, с. 125].

- Сравнительно высокий уровень обучаемости. При этом учитель может считать такого ребенка неспособным или недостаточно способным к учению.

- Эти школьники не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания.

- Если не удастся сразу справиться с заданием, тревожный ребенок отказывается от дальнейших попыток. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя всяких способностей.

- На уроке поведение таких детей может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая в том числе и нелепые ответы. Говорят иногда сбивчиво, взхлеб, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно. И это не связано с тем, насколько хорошо ребенок знает урок.

- При указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести. А. Прихожан считает, что такое поведение отмечается именно у тревожных первоклассников. И все же школьная тревожность свойственна детям и других школьных возрастов. Проявляться она может в их отношении к оценкам, страхе перед контрольными и экзаменами. [17, с. 76].

Изучая и подробно рассматривая виды и особенности тревожности, можно выделить признаки тревожного ребенка: распознавать такого ребенка позволяет один из методов – рисование (обилие штриховки, сильный нажим, маленькие размеры изображений, «застревание» на деталях, особенно мелких).

Также тревожного ребенка легко определить по выражению лица – серьезное, сдержанное; опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает, не обращать на себя внимание окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Родители сверстников обычно ставят их в пример своим сорванцам: «Смотри, как хорошо ведет себя Саша. Он не балуется на прогулке. Он каждый день аккуратно складывает игрушки. Он слушается маму». И, как ни странно, весь этот перечень добродетелей бывает правдой – эти дети ведут себя «правильно».

Но некоторых родителей волнует поведение своих детей. «Саша любит делать только то, к чему привык. Никак не удастся заинтересовать его чем-то новым. «Света очень нервная. Чуть что – в слезы. И не хочет играть с ребятами – боится, что они поломают ее игрушки». «Алеша постоянно жмет к маминой юбке – не оттащишь. Изучив подробно признаки тревожных детей, мы можем составить портрет тревожного ребенка. В класс входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Это тревожный ребенок. Таких детей в школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, «как на ладонке», а тревожные стараются держать свои проблемы при себе. Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. [10, с. 165].

Также, тревожные дети имеют склонность к привычкам невротического характера – грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы и так далее).

Манипуляции с собственным телом снижают у таких детей эмоциональное напряжение, успокаивают.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Критерии определения тревожности у ребенка:

- постоянное беспокойство
- трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо
- мышечное напряжение (например, в области лица, шеи)
- раздражительность
- нарушения сна

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Тревожный ребенок

- не может долго работать, не уставая
- не может сосредоточиться на чем-то
- любое задание вызывает излишнее беспокойство
- во время выполнения заданий ребенок очень напряжен, скован
- смущается чаще других
- часто говорит о напряженных ситуациях
- как правило, краснеет в незнакомой обстановке
- жалуется на то, что ему снятся страшные сны
- руки у него обычно холодные и влажные
- нередко бывает расстройство стула
- сильно потеет, когда волнуется
- не обладает хорошим аппетитом
- спит беспокойно, засыпает с трудом

- пуглив, многое вызывает страх
- обычно беспокоен, легко расстраивается
- часто не может сдержать слезы
- плохо переносит ожидание
- не любит браться за новое дело
- не уверен в себе, в своих силах
- боится сталкиваться с трудностями

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что поведение тревожных детей отличается частыми проявлениями беспокойства и тревоги, такие дети живут в постоянном напряжении, все время ощущая угрозу, чувствуя, что в любой момент могут столкнуться с неудачами. Развитие личности ребенка связано с изменением его эмоциональной сферы, что требует соответствующих мер в коррекционно-развивающей работе. Это могут быть и групповые занятия. Занятия формируют у ребенка конструктивные навыки поведения в трудных ситуациях. Преодолевается его стремление действовать всегда и везде по правилам. Он обучается доступным способам снятия излишней тревоги, напряжения, учится расслабляться и т.д. Еще важно научить тревожного ребенка самостоятельно оценивать результаты своей деятельности и доверять собственным оценкам. Некоторым детям нужно помочь овладеть недостающими учебными умениями, восполнить пробелы в усвоении школьной программы.

Кроме того, необходимо обязательно дать рекомендации педагогам. В их силах помочь тревожному школьнику изменить свое отношение к успеху и неудаче, к оценкам со стороны взрослых и детей. Сложность коррекционно - развивающей работы с тревожными учащимися состоит в том, что тревожность как устойчивое личностное образование находится в конфронтации с такими сущностными личностными потребностями, как потребность в эмоциональном благополучии, чувстве уверенности, безопасности. С этим связаны значительные трудности в работе с тревожными людьми: они, несмотря на

выраженное стремление избавиться от тревожности, неосознанно сопротивляются попыткам помочь им сделать это. Причина такого сопротивления им самим непонятна и трактуется ими, как правило, неадекватно.

Исходя из сказанного, следует, что необходимо организовать специальную работу для преодоления школьной тревожности у учащихся второго класса.

1.2 Возможные способы и средства для профилактики тревожности младших школьников

Важнейшая черта школьной тревожности младшекласников – ее неразрывная связь с поведением учителя. Учителя начальных классов ни на минуту не должны забывать, что для многих своих учеников они самые главные, самые лучшие, самые-самые люди! Любое слово, любой жест, взгляд, поступок учителя значит для младшекласника очень много. Наиболее чувствительны дети с высоким уровнем мотивации – те, кто бежит в школу впереди других, прыгает возле парты с поднятой рукой, лишь бы его заметили. Такие дети остро реагируют на несправедливость, нетактичность. [8, с. 46].

Учитывая особенности проявления тревожности у младшего школьника, с особой тщательностью были рассмотрены и изучены приёмы и методы, позволяющие снизить уровень школьной тревожности.

Отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою как пример: сравнение выступлений ученика на репетиции и на концерте, сравнение его собственных достижений за определенный временной период.

Стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены. Если говорится о недостатках и ошибках –

это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ученика либо выражая уверенность в преодолении препятствий.

При оценивании тревожных учащихся, по возможности, избегание низких отметок, в крайнем случае, выставление двух отметок: низкую – за результат, высокую - за приложенные учеником усилия. «Ни один ребенок не должен испытывать ощущения неудачи, порожденной нашей системой оценивания, критикой и насмешкой со стороны учителей и товарищей» К. Роджерс. Известный факт – в большинстве гуманистических педагогических систем отсутствует отметка как таковая. [3, с. 46].

Целенаправленное создание «ситуаций успеха» – предоставление ребенку задания, которые ему по силам, акцент на успешности результата.

При работе над новым материалом, освоении новых умений, навыков бережное отношение к тревожным детям, отсутствие спешки, поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности учащихся.

Целесообразны репетиции, «проигрывание» тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов), воспроизведение лишает их пугающей неопределенности, делает более привычными. То же самое можно сказать о любых тревожащих переменах: все их детали доверительно обсуждаются с учеником. Разъяснение и обсуждение перемен или важных, значимых ситуаций придает ребенку уверенность. [8, с. 147].

Даже если требуется наказать ученика, четкая аргументация свою позиции «Ты получил 3 потому, что очень мало занимаешься. Ты способный, можешь гораздо лучше выучить стихотворение. Отказ от вербальной агрессии, унижений, высмеиваний ученика: ведь недопустимо заставлять ребенка испытывать чувство беспомощности, неполноценности. «Наиболее эффективным способом контроля над поведением является награда. Учитель, пугая ученика плохой отметкой, добивается того, что он становится внимательнее. А для учителя это положительное подкрепление. И он все чаще прибегает к наказанию, пока не возникнет бунт.

Можно сослаться на концепции С. Френе, Р. Штайнера, К. Роджерса, дальтон-план и иные педагогические системы, ориентированные на развитие самостоятельности, ответственности ребенка в свободном обучении. Чем более активную роль ученик занимает в контроле над собственной деятельностью, планировании ее – тем (естественно) меньше страха перед наказанием и негативным оцениванием, однако тем более осознана позиция ученика в отношении своего труда, его результатов.[19]

Построение урока таким образом, чтоб мотивацией деятельности ученика был не страх наказания, а интерес к процессу освоения знаний, увлечение поскольку приятная деятельность не может быть ассоциироваться с чувством глубокого страха, тревоги, соответственно, чем выше степень субъективного удовольствия, получаемого в процессе обучения – тем ниже уровень тревожности.

Поскольку публичное обсуждение болезненных для него вопросов повышает уровень тревожности и фрустрирует ученика – беседы с учеником на такие темы уместны лишь наедине с ним, критика лишь в отсутствии других учеников. Внимательное отслеживание совершенствования ученика в процессе овладения знаниями, навыками с целью своевременной коррекции педагогической запущенности, поскольку стрессогенными могут стать перегрузка информацией, занятиями – учет возможностей данного, конкретного ученика.

Ориентация на возрастные, гендерные, индивидуально-типологические особенности ученика, учет темперамента, возрастных кризисов, соматического здоровья ребенка, создание на первых же занятиях эмпатического контакта с учеником и поддержание его в дальнейшем.

Избегание эмоциональной депривации ученика, чрезвычайно важно демонстрировать ему принятие, уважение безотносительно его достижений. Учитывая тот факт, что тревожность часто сопровождается поиском социального одобрения. Большое значение имеет демонстрация

доброжелательности, внимания, равно как и теплые слова «Молодец! Замечательно! Видишь, получается! Умница!». [15, с. 126].

Очень существенным фактором, снижающим тревожность ребенка, является контроль над мышлением: повторение деструктивных, пугающих мыслей, естественно, закрепляет высокий уровень тревожности, неблагоприятное психологическое состояние ученика; целенаправленное усилие по повторению позитивных утверждений, концентрация на них - очень действенный способ помощи ребенку по А.Беку, А. Эллису. Непосредственно перед стрессогенной ситуацией недопустимо сосредотачивать внимание ученика на возможности неудачи, на его слабостях, оптимальны беседы о хорошей подготовке ребенка, о любых благоприятных и позитивных моментах, которые могут придать веры в успех. Поэтому перед этими ситуациями важно напоминание ученику о его прошлых достижениях, слова поддержки: «Ты хорошо готов! Все пройдет удачно. Ты должен быть спокоен, все хорошо!».

Одним из самых ярких и действенных для этого возраста является метод сказкотерапии. Он появился на рубеже 60-70-х годов XX века, обоснованный М. Эриксоном и в дальнейшем развитый его учеником В. Росси. В России метод сказкотерапии начал использоваться с начала 90-х годов И.В. Вачковым, Д.Ю. Соколовым, С.К. Нартовой-Бочавер, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. Сказкотерапия, построенная на некоторых механизмах арттерапии, направлена на решение эмоционально-личностных и поведенческих проблем ребёнка. Сказкотерапия применяется в работе с агрессивными, тревожными, застенчивыми, неуверенными детьми. [22, с. 251].

Сказки расширяют сферу познания и кругозор детей, показывают, что помимо реального существует волшебный мир приключений и побед. Именно через них, обращенные к сердцу ребенка и не подверженные влиянию современной цивилизации с ее приверженностью к целесообразности и выгоде, ребенок получает глубокие знания о человеке, его проблемах и способах их решения. Истинные сказки исполнены огромного жизнеутверждающего

смысла.

В сказках повествуется о внутренних эмоциональных переживаниях, чувствах героев, а не о внешних событиях, и разворачивающееся в них действие часто противоречит обычной реальности.

Ребенок, услышав и представив образы героев, легко учится понимать их внутренний мир, сопереживание им, верить в силы добра, обретает уверенность в них и в себе.

Игровая терапия. По определению Г.Л. Лэндрета, «игровая терапия определяется как динамическая система отношений между ребенком и терапевтом, обученным процедурам игровой терапии, который обеспечивает ребенка игровым материалом и облегчает построение безопасных отношений для того, чтобы ребенок мог более полно выразить и исследовать собственное Я (чувства, мысли, переживания и поступки) с помощью игры – естественного для ребенка способа коммуникации»

Детям бывает очень непросто поделиться со взрослыми, да и друг с другом, своими переживаниями и чувствами. Но все свои чувства, весь свой полученный опыт они легко, непринужденно и естественно могут прожить в игре, выбрав определенный игровой материал, действуя с ним определенным образом. Разыгрывая и тем самым проживая вновь и вновь определенные ситуации. Все это дает возможность чуткому и мудрому взрослому постичь «ландшафт детской души». Игра предоставляет уникальную возможность ребенку реорганизовывать, преобразовать свой опыт, свой личный мир.[12, с. 37].

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций выразительным движениям. В этом психогимнастика сближается с большой группой методик, использующих язык тела в психотерапии нарушений общения у детей и подростков. Основная цель — преодоление барьеров в общении,

развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения. [8, с. 126].

Детям, прошедшим курс занятий психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера, уверенность, честность, смелость, доброта, изживаются невротические проявления страхи, различного рода опасения, неуверенность, тревожность.

Достаточно актуальным и перспективным в работе с тревожными детьми является использование танцевальной терапии. Метод психотерапии, в котором тело выступает в качестве инструмента, а движение – процесс, помогающий человеку пережить, распознать, выразить свои чувства и конфликты. Телесные движения здесь рассматриваются как отражение внутренней психической жизни, взаимодействующей с окружающим миром. Танцевальная терапия базируется на предпосылке, что тело и психика взаимосвязаны.

Танцевальная терапия может осуществляться в двух формах: индивидуальной и групповой. Способствует развитию самопринятия, эффективного межличностного и группового взаимодействия, самоактуализации, интеграции частей «Я». [12, с. 354].

В работе с детьми младшего школьного возраста с повышенной тревожностью возможно использование психодинамических подходов в танцевальной терапии, например техника «тело – эго» Джерри Сэлкина. Дети с эмоциональными нарушениями часто демонстрируют неестественные телесные позы. Тревожный ребенок может в волнении покачиваться, руки подергиваться, выражение лица напряженное. Руководитель пытается наладить связь путем сензитивного зеркального отражения этих движений и поиска альтернативных. Статичные позы, манера, характер движения могут отражать внутреннее состояние: психологическую самоизоляцию, страхи и многое другое.

Ребенок, рисуя то, что его интересует и волнует, получает уникальную возможность «выплеснуть» на бумагу свои переживания, а не «хранить» их в

себе. Прорисовывая их, ребенок как-бы «изживает» вызванный ими страх.

Термин «арт-терапия» (art - искусство, art-therapy - терапия), буквально переводится как терапия искусством. Это терапевтический метод, основанный на лечебном влиянии общения в сочетании с творчеством. Арт-терапия является специализированной формой психотерапии, основанной на сильном влиянии искусства на эмоциональную и личностно-смысловые сферы человека, систему его отношений, в первую очередь изобразительного искусства, а также творческой деятельности, связанной с изобразительным искусством. [17, с. 78].

Стратегической целью арт-терапии является гармонизация развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания ученика через искусство, а также в развитии способностей к конструктивным действиям с учетом реальности окружающего мира. В работе с детьми важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы, и арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для его психики способом. Сам ребенок, как правило, даже не осознает того, что с ним происходит, ему просто очень тревожно.

Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

Песочная терапия в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении ученика, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходят отреагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития. Это один из психокоррекционных, развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного. Эти образы проявляются в символической форме в процессе создания

творческого продукта - композиции из фигурок, построенной на специальном подносе (ящике) с песком, подобно тому, как они актуализируются в сновидениях или при использовании техники активного воображения. [17, с. 107].

Саморегуляция – целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности. Исследованиями саморегуляции в младшем школьном возрасте занимался психолог З.В. Мануйленко. В ходе экспериментального исследования, он выяснил, что дети 3 – 4 лет не могут еще контролировать свое поведение. Этот результат полностью согласуется с данными советского нейропсихолога А.Р. Лурии о том, что лобные доли, отвечающие за осуществление целенаправленной деятельности человека заканчивают формироваться лишь к 4-5 годам. Дети этого возраста уже лучше контролируют себя, но в основном тогда, когда ребенок видит, что он, например, изменил положение руки. Контроль же в области «мышечного чувства», подсказывающего, что поза изменилась, у них еще практически отсутствует. Такая форма контроля появляется в 5-6 лет. Но и в этом возрасте детям еще трудно длительное время следить за собой. Интересно, что дети этого возраста впервые начинают применять некоторые приемы, позволяющие им не отвлекаться, например, смотрят вниз или прямо на экспериментатора. И, наконец, 6-7-летние дети могут довольно длительное время сохранять требуемую позу.

По мнению А.Р. Лурия, возраст в 6-8 лет переломный – этап в становлении произвольной организации деятельности. В этот период завершается второй скачок в развитии лобных долей коры мозга, изменяются характеристики электрической активности мозга, что связано с повышением роли лобных отделов коры, принимающих непосредственное участие в программировании и контроле произвольных форм деятельности.[22]

Таким образом, в принципе, дети 6-7 лет уже в состоянии сознательно регулировать свои действия. Это подтверждается данными нейропсихологии и

нейрофизиологии о созревании и функционировании структур головного мозга.

Релаксация (от лат. *relaxatio* – уменьшение напряжения, ослабление) – состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Релаксация может быть непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности.

Данный прием будет успешно использован для успокоения ребенка, снижения тревожности, настраивание его на бодрый, позитивный лад.

Резюмируя вышеизложенный материал, можно заключить, что сегодня существуют различные способы и приёмы устойчивости, контроля и регулирования тревожности младших школьников, которым необходимо уделять особое внимание при воспитании и развитии учащихся в нынешних условиях обучения.

Выводы по главе 1

В теоретической части исследования было выявлено, что уровень тревожности в современных стрессовых и экологически неблагоприятных внешних условиях становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества формируются в данный период жизни. От того, как они будут заложены, зависит все его последующее развитие. В настоящее время увеличилось количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому проблема детской тревожности и ее своевременной коррекции на раннем этапе является весьма актуальной.

Многие психологи, такие как З.В. Мануйленко, Д.Ю. Соколов, Ч.Д. Спилбергер и другие, занимались проблемой тревожности. В работах Е.Л. Калинина, Ю.Л. Ханина и других показано, что тревога как состояние адекватной угрозы оказывает оптимизирующее влияние на человека. Однако, как отмечается в работах А.И. Захарова, Н.В. Имеладзе, Л.М. Прихожан и других, постоянные переживания тревоги становятся личностным новообразованием – тревожностью. Анализ исследований различных авторов показывает, что детская тревожность имеет, с одной стороны, психодинамическую природу, с другой стороны, является результатом социализации. Для тревожности и страхов, раскрывающихся в условиях социализации, существует возможность профилактики в детском возрасте. [20, с. 120 – 122]

Начальное образование – это фундамент всего дальнейшего общего и любого профессионального образования. Успешность обучения в начальной школе во многом определяет судьбу человека, его будущую жизнь, поскольку именно в том возрасте, в каком обычно проводится начальное образование, формируются базовые основания личности человека.

Исследователи данной проблемы указывают очевидную взаимосвязь тревожности и эффективности обучения школьников. Психологи отмечают, что обучение часто сопровождается повышением тревожности у детей. Однако тревожность может выступать как активизатор учебного процесса, делая его успешным и эффективным, поскольку мобилизует внимание, память, интеллектуальные способности ребенка, и как негативный фактор, не дающий возможность реализоваться детям в учебной деятельности.

Повышенная школьная тревожность препятствует эффективной учебной деятельности независимо от того, осознается она самим ребенком или нет. Исходя из такого понимания феномена школьной тревожности, можно предложить возможные пути ее коррекции, а также помощи школьникам, столкнувшимся с этой проблемой. В связи с этим, актуальность данной работы

состоит и в практическом интересе. Необходимо уделять особое внимание развитию эмоциональной сферы детей. Нужно учить их понимать эмоции других людей и выражать свои, развивать в ребенке эмоциональную стойкость к окружающим изменениям, воспитывать позитивный подход к любой деятельности, развивать способность к восприятию прекрасного мира и тем самым выразительности эмоциональных состояний. [23, с. 67].

Для развития эмоциональной сферы детей следует разработать комплекс занятий на основе директивного тренинга, в который включаются сказкотерапия, игровая терапия, психогимнастика, саморегуляция, релаксация, песочная терапия. Все представленные приёмы и методы направлены на успокоение ребенка, снижение тревожности и негативных переживаний, положительное разрешение конфликтов, как личных, так и социальных, настрой на бодрость духа и позитивное настроение.

2 Разработка системы групповых занятий для профилактики тревожности обучаемых начальных классов общеобразовательной школы

2.1 Методические особенности профилактики тревожности обучаемых начальных классов посредством групповых занятий

Целью профилактики является повышение у детей уверенности в себе, снижение тревожности младших школьников с учетом их гендерных особенностей.

Выделяются следующие задачи:

- Снижение уровня тревожности.
- Снижение эмоционального напряжения.
- Обучение навыкам саморегуляции и релаксации.
- Обучение навыкам творческого самовыражения.
- Развитие коммуникативных навыков.
- Развитие позитивного восприятия себя и других.
- Развитие рефлексии.
- Рекомендации учителю по работе с тревожными детьми.

Время занятий: 35-40 минут.

Занятие 1

Цель занятия: создать благоприятную атмосферу для тренинговых занятий и настроить на них школьников.

Ход занятия

Вводная часть. Время: 6 мин.

Упражнение: «Приветствие на сегодняшний день».

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Необходимое оборудование: мячик.

Работу следует начать с высказывания детьми друг другу пожеланий на текущий день. Они должны быть короткими, желательно в одно слово.

Инструкция учителя:

«Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить»..

Основная часть. Время: 6 мин

Упражнение «Солнце, тепло, добро»

Цель: создание эмоционального комфорта и благоприятного климата в группе.

Инструкция учителя: « Ребята, повторяйте за мной, дети, встают и берутся за руки, поднимают их вверх, улыбаются и «тянутся к солнцу, теплу и добру». Затем они усаживаются на стулья и рассказывают, как прошла их учебная неделя, чем они занимались, какие значимые события произошли в их жизни. Планируют, что сегодня узнают на занятии.

Принятие правил. Время: 7 мин.

Необходимое оборудование: ватман, фломастер, карточка «СТОП»

Знакомство с правилами на занятиях:

- «Я» (персонификация высказывания – все высказывания начинаем с местоимения «Я»)
- «Здесь и теперь» (высказываемся от своего имени именно здесь и сейчас, не выносим за стены кабинет все, что узнали сегодня здесь)
- «Будь активным!» (в группе нет зрителей, все работают наравне друг с другом)
- «СТОП!» (можно показать карточку «СТОП» и отказаться от выполнения упражнения, но сделать это можно один раз за весь тренинг)
- «00» (точность начала и конца, наказание за опоздание)

Обсуждение и предложение своих дополнительных правил.

Игра «Что и когда я чувствую». Время: 12 мин

Цель: обращение детей к личному чувственному опыту.

Оборудование: карточки со схематическим изображением эмоционального состояния.

Инструкция учителя: «Ребята, скажите, пожалуйста, какие чувства могут испытывать люди? Какие чувства испытываете вы чаще всего в школе? А дома?» Дети отвечают: злость, огорчение, удивление, радость, страх и т.д. Далее каждому ребенку предлагается выбрать из набора карточек с изображением эмоционального состояния одну из карточек и рассказать, когда он бывает таким (Я радуюсь, когда... Мне страшно, когда... и т.д.).

Возможные карточки показаны на рисунке 1.



Рисунок 1 – Набор карточек с изображением эмоционального состояния

Этюд «Жар-птица» Время: 7 мин.

Цель: Пантомимическое выражение эмоций удовольствия и радости.

Необходимое оборудование: Музыкальное сопровождение: В. Герчик. Танец Жар-птицы из оперы «Лесные чудеса», изображение Жар-птицы.

В царском саду росла яблоня с золотыми яблочками. Стала на эту яблоню прилетать Жар-птица и клевать золотые яблочки. Царь приказал своим сыновьям сторожить яблоню. На третью ночь караулить выпало Ивану-царевичу. Вот притаился он под яблоней и стал ждать... В полночь прилетела Жар-птица и села на яблоню. Дивится Иван-царевич на Жар-птицу. Вся-то она из золота, глаза у нее хрустальные, и сияют ее перышки так, что в саду стало

светло как днем. Выпрямился Иван-царевич и схватил Жар-птицу за хвост, но вырвалась жар-птица из его рук и улетела, а в руках у Ивана-царевича осталось всего одно перо из ее хвоста. Поднял он руку с пером Жар-птицы — засияло, засветилось все вокруг, и пошел Иван-царевич во дворец. Все, кто встречался ему по дороге, останавливались и изумлялись дивному свету от золотого пера Жар-птицы.[22]



Рисунок 2 – «Жар-птица»

Инструкция учителя: «Ребята, давайте изобразим с помощью эмоций, мимики, движений тела как могли восхищаться, удивляться и изумляться люди, дивному свету от золотого пера Жар – птицы. Дети показывает: выразительные движения. Вытянутая вперед шея, откинута назад голова, поднятые брови, широко раскрытые глаза, улыбка. Учитель показывает примерную позу: вес тела перенести на ногу, стоящую впереди, руки тянутся к предмету восхищения.

Заключительная часть. Время: 2 мин.

Ритуал прощания «Полет» Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Ребята встают в общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и

полета.

Спасибо за занятие, все молодцы!

Занятие 2

Цель занятия: раскрытие и развитие разных эмоций.

Основная часть. Время: 5 мин.

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Необходимое оборудование: мячик.

Инструкция учителя: «Дорогие ребята, начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Основная часть. Время: 6 мин.

Упражнение «Слушаем себя»

Цель: развивать концентрацию внимания, способствовать обращению на себя, на свои чувства и переживания.

Инструкция учителя: «Ребята, давайте сядем поудобнее и закроем глазки. Послушаем, что происходит вокруг и внутри себя. Внимательно прислушайся к своим ощущениям... Что ты сейчас чувствуешь? Что хочешь? Что ты слышишь?»

Обмен впечатлениями.

Этюд «Что в углу?» Время: 12 мин.

Цель: выражение различных эмоций.

Необходимое оборудование: стихотворение Ал. Кушнир «Что в углу?»

Все дети делают вид, что ложатся спать, закрывают глаза. Входит дедушка

— ведущий. Он делает вид, что снимает халат, потом подходит к внуку, видит, что он спит, поправляет одеяло и, уходя из комнаты, выключает свет. Учитель читает стихотворение Ал. Кушнир «Что в углу?»:

Что виднеется в углу
С черной тенью на полу,
Непонятное, немое,
Не пойму и сам какое,
Человек или предмет?
Ах, скорей зажгите свет!
Вдруг оно сейчас подскочит,
Утащить меня захочет?
Вдруг, издав ужасный стон,
Побежит за мной вдогон?
Схватит? Стащит одеяло?
Свет зажгли - мне стыдно стало.
Я ошибся. Виноват.
Это — дедушкин халат!

Затем участники открывают глаза — им делается страшно. Входит дедушка и включает свет. Всем стало стыдно.

Выразительные движения. Беспокойство: надутые щеки, сощуренные глаза, углы рта опущены, отпрянуть назад. Сожаление, стыд: брови приподняты и сведены, рот открыт (вытянутое лицо), плечи приподняты.

Игра «Мама и детеныш» Время: 5 мин.

Цель: развитие эмпатии, самоконтроля, выразительности движений и речи.

Необходимое оборудование: карточки с написанными животными.

Описание игры: Дети разбиваются на пары. Один в паре выполняет роль мамы, другой — детеныша. Затем меняются ролями. Учитель говорит, что мамы могут ласкать, отчитывать, наказывать, жалеть, спасать детенышей, а детеныши

— реагировать на эти действия. Животные: семья кошек, обезьян, лошадей, ворон, собак, кур написаны на карточках, и дети вытягивают их, далее дети меняются карточками.

Упражнение «Драгоценность» Время: 10 мин.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения и напряжения с мышц туловища, рук, ног.

Инструкция учителя: « Дорогие ребята, представьте, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях, они отдыхают. Повторить с ногами ту же процедуру. Затем ноги и руки вместе» Ребята повторяют.

Заключительная часть. Время: 2 мин. Ритуал прощания «Полет»

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Ребята встают в общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета.

Спасибо за занятие, все молодцы!

Занятие 3

Цель занятия: взаимодействие со всеми участниками занятия, поиск индивидуального подхода к каждому из них.

Вводная часть. Время: 5 мин.

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день».

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Оборудование: мячик

Инструкция учителя: «Ребята, начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить»

Основная часть. Время: 5 мин.

Упражнение «Ласковый мелок»

Цель: Развитие навыков общения, снижение тревожности.

Проведение: Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное. Поменяться парами.

Игра «Рай и ад» Время: 12 мин.

Цель: учить детей разрешать конфликтные ситуации, не прибегая к насилию и дракам, учить признавать свою долю ответственности за возникновение конфликта и находить пути примирения.

Инструкция учителя: один молодой воин пришел к мудрому старцу и спросил: «О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между раем и адом?»

Мудрец помолчал секунду и ответил «Ты глупый молодой дурак. Человек, подобный тебе, никогда не сможет понять этого. Ты слишком невежествен!»

Услышав эти слова, молодой воин извинился за горячность, спрятал меч и сказал: «Ты прав. Наверное, я действительно еще слишком глуп, если не смог увидеть разницу между ответом и грубостью.» – «А вот то, что ты принял мои слова, – это и есть рай», – заметил мудрец.

Услышав такой ответ, молодой воин стал злым и свирепым, словно лев. «Да за такие слова я готов тебя убить!» – заорал он и тут же схватился за меч. Но в это мгновение мудрец сказал: «Мои слова не были прямым ответом на

твой вопрос. Так я хотел узнать, как ты реагируешь на грубость. Твое желание убить меня за грубость показало мне, что ты живешь по принципу «око за око, зуб за зуб». А это и есть ад! Потому что на твою силу, злобу и агрессию я могу ответить тем же. Но разве можно будет тогда увидеть конец обидам, гневу и злости?» Услышав эти слова, молодой воин извинился за горячность, опустил меч и сказал: «Ты прав. Наверное, я действительно еще слишком глуп, если не смог увидеть разницу между ответом и грубостью» – А вот тебе и вторая половина ответа: «Рай – это когда человек готов протянуть руку в знак примирения. Именно в этом его сила и мудрость» [22]

Обсуждение:

Почему старец сказал, что насилие, агрессия – это ад?

Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать?

Что ты делаешь, когда кто-то обижает тебя словом?

Драка – это хороший способ разрешить спор?

Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?

Как ты думаешь, прощение – это признак силы или признак слабости?

Почему так важно прощать других?

Выводы детей.

Только слабый человек живет по принципу: «Око за око, зуб за зуб», сильный человек всегда готов протянуть руку в знак примирения.

Упражнение «Групповое рисование по кругу» Время: 10 мин.

Цель: развитие эмпатии, доброжелательного отношения друг к другу.

Необходимое оборудование: Бумага, карандаши.

Инструкция учителя: «Дорогие ребята, на листе бумаги необходимо нарисовать незатейливую картинку или просто цветные пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору» После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается

своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве». Можно предложить детям, сделать рисунок отпечатками их рук, это может быть дерево или солнышко. Пример такой работы показан на рисунке 3.



Рисунок 3 – «Чудо-дерево»

Заключительная часть. Время: 2 мин.

Ритуал прощания «Полет»

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Ребята встают в общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета.

Спасибо за занятие, все молодцы!

Занятие 4

Цель занятия: развитие навыков общения и психоэмоциональное расслабление.

Вводная часть. Время: 5 мин.

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Необходимое оборудование: мячик.

Инструкция учителя: «Дорогие ребята, начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить»

Основная часть. Время: 5 мин.

Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: Снятие агрессивности, развитие навыков общения.

Проведение: Все встают в круг, плотно прижавшись друг к другу плечами, бедрами, ногами, взявшись за руки. Это – сеть. Водящий – золотая рыбка стоит к кругу. Его задача - выбраться из круга, а задача остальных не выпустить рыбку. Если водящему долго не удастся выбраться из сети, взрослый может попросить детей помочь рыбке.

Упражнение «Волшебный сон» Время: 25-30 мин.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.

Необходимое оборудование: расслабляющая музыка.

Ребенок ложится на пол, на ковер. Руки немного согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны.

Инструкция учителя: «Сейчас, когда я начну читать стихи и заиграет тихая, спокойная музыка, ты закроешь глаза, и начнется игра «Волшебный сон». Ты не заснешь по-настоящему и будешь все слышать, но не будешь двигаться и открывать глаза, пока я не разрешу. Внимательно слушай и повторяй про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхай, закрыв глаза. «Волшебный

сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открывай глаза! Вставай!»
Внимание... Наступает «Волшебный сон»...

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-а-аб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Дышится легко... ровно... глубоко...

Напряжение улетело...

И расслаблено все тело... (2 раза)

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Губы теплые и вялые,

Но нисколько не усталые...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Нам понятно, что такое...

Состояние покоя... (2 раза)»

Долгая пауза (до конца медленной музыки). Начинает звучать бодрая,

веселая музыка. Ребенок продолжает лежать с закрытыми глазами.

«Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!» [12, с. 56].

Заключительная часть. Время: 2 мин. Ритуал прощания «Полет»

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Ребята встают в общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета.

Спасибо за занятие, все молодцы!

Занятие 5

Цель занятия: сплочение и групповое эмоциональное и творческое самовыражение.

Вводная часть. Время: 5 мин.

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Необходимое оборудование: мячик.

Инструкция учителя: « Дорогие, ребята! Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете

пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить»

Основная часть. Время: 7 мин.

Упражнение «Два барана»

Цель: Снизить тревожность, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть страх, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Учитель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

Упражнение «Какого цвета твои глаза?» Время: 13 мин.

Цель: сближение участников, развитие самопознания и познания других.

Необходимое оборудование: бланки с вопросами о внешности партнера для каждого ребенка.

Участники делятся на пары. В течение 5 минут они разглядывают друг друга, затем поворачиваются спинами и заполняют бланк с вопросами о внешности партнера: «Какого цвета у него глаза?», «Какая у него обувь?», «Какого цвета одежда?», «Есть ли родинки, если да, где расположены?», «Есть ли украшения (сережки, часы, колечки)?»

Обсуждение: Кто составил портрет напарника без единой ошибки? Кому было сложно справиться с этим заданием и почему? Нужно ли нам в жизни быть внимательным к другим и зачем?

Упражнение «Настроение» Время: 12 мин.

Цель: раскрытие самовыражения чрез групповую работу.

Необходимое оборудование: листы бумаги, краски.

Совместно нарисуйте настроение своей группы. Рефлексия.

Заключительная часть. Время: 2 мин. Ритуал прощания «Полет»

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Ребята встают в общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета.

Спасибо за занятие, все молодцы!

Занятие 6

Цель занятия: проигрывание негативных учебных ситуаций, снятие и контроль психоэмоционального напряжения.

Вводная часть. Упражнение «Приветствие на сегодняшний день».

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Оборудование: мячик.

Время: 4 мин.

Инструкция учителя: «Дорогие ребята, начнем нашу работу с высказывания друг другу комплиментов. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете комплимент и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему комплимент. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить»

Основная часть. Упражнение «Гусеница» Время: 5 мин.

Цель: эмоциональное раскрепощение, координация действий, обучение взаимодействию со сверстниками, сплочение детского коллектива.

Команда становится друг за другом в колонну, держа соседа впереди за

талию. После этих приготовлений, ведущий объясняет, что команда – это гусеница, и теперь не может разрываться. Гусеница должна, например, показать как она спит; как ест; как умывается; как делает зарядку; все, что придет в голову.

Упражнение «Учебные задачи» Время: 15 мин.

Цель: поиск разнообразных нестандартных решений для учебных ситуаций.

Оборудование: карточки с учебными ситуациями.

Дети разбиваются на 3 группы, каждая из которых получает свою карточку. Они читают свою ситуацию, разыгрывают ее, предлагают пути ее решения, все участники обсуждают, и предлагают свои варианты.

Упражнение «Лед и пламень» (Грецов А.Г.) Время: 5 мин.

Цель: демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления.

Инструкция учителя: «Ребята, сядьте удобно, расслабьтесь, положите руки на колени ладонями вверх, закройте глаза и в течение минуты представляйте себе, что в одной руке у вас находится печеная картошка, а в другой – кусочек льда». После этого одна половина детей пробуют на ощупь ладошки участников и пытаются по их температуре определить, в какой руке те представляли картошку, а в какой лед. Обычно это удается сделать с точностью, так как температура ладоней действительно начинает различаться. После этого меняемся ролями.

Упражнение «Улыбка» Время: 7 мин.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения и напряжения с мышц лица

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до

ладоней. Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек. Дышите и улыбайтесь, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка.

Заключительная часть. Ритуал прощания «Полет» Время: 2 мин.

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Ребята встают в общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета.

Спасибо за занятие, все молодцы!

Занятие 7

Цель занятия: выражение разных эмоций и снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.

Вводная часть. Время: 4 мин.

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Необходимое оборудование: мячик.

Инструкция учителя: « Ребята,начнем нашу работу с высказывания друг другу комплиментов. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете комплимент и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему комплимент. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Основная часть. Этюд « Разъяренная медведица» Время: 6 мин

Цель: пантомимическое выражение гнева

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы

приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы с таким пушистым несмышленишкой и не поиграть? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и быстро влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой.

Дети изображают вместе с учителем: выразительные движения, ярость, сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция. (М.И.Чистякова) [22]

Этюд « Два рыболова» Время: 8 мин.

Цель: Пантомимическое выражение разных эмоций

На мосту стояли два мальчика и удили рыбу. У них были одинаковые удочки, одинаковые ведерки для рыб, да и стояли они неподалеку друг от друга. Но один мальчик то и дело вытаскивал из воды рыбку за рыбкой, а другой только с досадой поглядывал на него. В его ведерке плавала всего; одна небольшая рыбешка. Вот и сейчас у него не клюет, а у соседа опять дергается поплавок. У неудачливого удильщика на лице все сильнее выражалась досада, а у удачливого лицо было, как у задаваки, насмешливое. Рефлексия детей, обсуждение эмоций.

Упражнение «Художественная эстафета» Время: 10 минут.

Цель: направить детей на совместную деятельность, распределение ролей и творческое развитие.

Необходимое оборудование: 2 ватмана, 2 маркера.

Играющие делятся на две группы. Задача групп – быстрее соперника нарисовать животное (предмет и пр.) за определенный отрезок времени.

Правило игры – каждый человек имеет право нарисовать лишь одну

линию.

Упражнение «Водопад» Время: 10 мин.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов и бодрый настрой.

Необходимое оборудование и материалы: расслабляющая музыка.

Инструкция учителя: « Дорогие ребята, представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее. Белый свет течёт по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди, по животу. Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией»

Заключительная часть. Время: 2 мин.

Ритуал прощания «Полет»

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Ребята встают в общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета.

Спасибо за занятие, все молодцы!

Занятие 8

Цель занятия: развитие взаимодействия со сверстниками, обучение навыку принятия критики, снятие мышечного напряжения.

Основная часть. Время: 4 мин.

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день».

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Оборудование: мячик

Инструкция учителя: « Ребята, начнем нашу работу с высказывания друг другу комплиментов. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете комплимент и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему комплимент. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.»

Основная часть. Этюд «Два друга» Время: 15 мин.

Цель: сопоставление различных черт характера

Необходимое оборудование: Стихотворение Т. Волгиной «Два друга»

Дети слушают в исполнении ведущего стихотворение, дают оценку поведению обоих ребят, распределяют роли.

Пришли два юных друга

На речку загорать.

Один решил купаться –

Стал плавать и нырять.

Другой сидит на камушке

И смотрит на волну,

И плавать опасается:

«А вдруг я утону?!»

Пошли зимой два друга

Кататься на коньках.

Один стрелою мчится —

Румянец на щеках!
Другой стоит растерянный
У друга на виду.
«Тут место очень скользкое,
А вдруг я упаду?!».
Гроза дружков застала
Однажды на лугу.
Один пробежку сделал –
Согрелся на бегу.
Другой дрожал под кустиком,
И вот дела плохи:
Лежит под одеялами-
«Кха-кха!..
Аппчхи!!».

Ведущий снова читает стихотворение, а дети готовят соответствующую пантомиму. Рефлексия.

Упражнение «Глаза в глаза» Время: 7 мин.

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте, молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

Упражнение «Волшебный щит» Время: 5 мин.

Цель: обучение навыку принятия критики.

Инструкция учителя: «Давайте надуемся, как автомобильные шины... надуваемся, надуваемся... до конца, чтоб появилось желание сдуться, пока мы не лопнули. Так чувствует себя человек, когда его критикуют: или надувается и лопается – атакует в ответ, или чувствует, как проваливается сквозь землю. А

теперь представьте, что канонир наводит на вас пушку и стреляет. Попадет в вас ядро или нет, зависит от вашей ответной реакции. Ядро пролетит мимо, если вы в ответ на критику выставите перед собой волшебный щит – зададите простой вопрос: что вы имеете в виду?»

Игра «Липучка» Время: 6 мин.

Цель: способствует развитию умения взаимодействовать со сверстниками, снятию мышечного напряжения, сплочению детской группы.

Необходимое оборудование: спокойная музыка

Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают: « Я – липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других. [28,с. 254].

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения. Рефлексия.

Заключительная часть. Время: 2 мин.

Ритуал прощания «Полет»

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Ребята встают в общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета.

Спасибо за занятие, все молодцы!

Занятие 9

Цель занятия: эмоциональное самовыражение через придумывание сказки.

Вводная часть. Время: 15 мин.

Упражнение «Одююка»

Цель: через сказкотерапию выявить эмоциональное состояние детей.

Инструкция учителя: «Ребята, сейчас я расскажу вам одну историю. Жил был сказочный лес. В жаркую погоду укрывал всех своих жителей от палящих лучей солнца. В дождь давал странникам пристанище и защиту. Лес был заботливым и внимательным, и его жители платили ему тем же. Каждое утро щенок Пиф подметал лесные дорожки, убирал поломанные ветки и следил за чистотой пруда. У него был друг – медвежонок Тимка, который осматривал все деревья в лесу и отмечал, какое из них выросло, какое зацвело, а какое нуждается в медицинской помощи. А еще в лесу жил дядюшка медведь – Михайло Иванович, и был он самым мудрым, добрым и внимательным зверем в лесу. Если случалась беда, он всегда приходил на помощь.

И вот однажды идет щенок Пиф по тропинке и слышит: «У-гу-гу». Попятился он, да вдруг прямо перед ним с ревом пролетело «Оно» и стало Пифа пугать. От страха шерсть на щенке встала дыбом. Он залаял, но страшилка не пропала, а продолжала летать вокруг и толкаться. Пиф побежал искать своего друга медвежонка Тима. А Тим в это время осматривал елочки, которые растил для предстоящего Нового года. И вдруг сзади на него кто-то налетел и толкнул изо всех сил. Медвежонок упал и увидел что-то мохнатое. Это «что-то» летало вокруг и завывало страшным голосом. Медвежонок испугался и побежал на поиски друга.

Встретились они у дома дядюшки медведя и стали думать, что же им дальше делать. Тут выходит из дома Михайло Иванович и спрашивает:

– Что произошло?

Стали друзья наперебой рассказывать, а напоследок решили:

– Поймаем того, кто нас напугал, накажем и выгоним из леса. Так и сделали. Поймали и хотели было взгреть хорошенько, но дядя Миша предложил не наказывать страшилку, а подружиться с ней, – может быть, что-то и получится.

Окружили ее звери и сорвали покрывало, под которым «Оно» пряталось. И предстала перед всеми страшилка Одююка во всей своей красе и давай ругаться.

– Чего вам от меня надо? Видно, мало я вас поугала!

– Да погоди ты, не ругайся, лучше расскажи, зачем в наш лес пришла.

Видит Одююка: деваться ей некуда, пришлось рассказывать о себе. История получилась очень печальная.

– Мама и папа у меня потомственные Одююки. Мы всегда всех пугаем. Мама – папу и меня, папа – меня и маму. Мне за всю мою жизнь никто доброго слова не сказал. Вот и решила я навредить всем в этом добром лесу. Не хочу, чтобы все дружно жили, чистоту и порядок везде наводили... А сейчас делайте со мной, что хотите. Хотите – напугайте, хотите – поколотите, а хотите – придумайте что-то страшное, чтобы у меня кровь в жилах застыла.

Стали звери совет держать. Думали-думали, как ее лучше наказать, а потом вдруг кто-то предложил ее пожалеть. Ведь никто и никогда не говорил ей добрые слова. (Как вы думаете, какие слова говорили звери Одююке?) А потом звери научили Одююку улыбаться, и перестала она быть злой и страшной.

Вы можете научить Одююку улыбаться?

Замечательно!

Давайте теперь возьмемся за руки и улыбнемся друг другу.

Основная часть. Время: 18 мин.

Упражнение «Я – творец»

Цель: благоприятно сказывается на психическом здоровье детей, развивает способность видеть даже в самой сложной ситуации позитивную сторону, способствует развитию речи, фантазии, творчества.

Необходимое оборудование: листы, ручки.

Инструкция учителя: «Ребята, вы прослышали сказку и до этого слышали их много. Сейчас я вам предлагаю самим почувствовать себя творцом и написать сказку»

Существуют правила написания.

Определить проблему, которая вас волнует на данный момент больше всего. Придумать название сказке.

Помнить, что главная цель любой сказки – научить различать зло и добро.

Если вы не знаете, как начать, то вспомните, как начинаются обычно сказки: «Жили-были...», «Однажды...», «В те далёкие времена...», « В некотором царстве...».

В сказке могут быть совершенно фантастические герои, и они могут делать совершенно невероятные вещи.

Сюжет сказки – живой. Ваша задача, как автора, – просто дать своей руке волю, чтобы она записывала то, что рождается в вашем воображении.

Стремясь к занимательности сюжета, не забывайте о словесном оформлении сказки. Очень важно использовать такие средства выразительности речи, как: эпитеты, гиперболы, повторы, песенки, прибаутки.

Не забывайте о том, что у каждой сказки обязательно есть зачин и концовка. Конец сказки может быть кратким: «Ну, вот и вся сказка», «На том дело и закончилось». Иногда это слово или фраза – вопрос или призыв, пословица или фразеологизм.

Ответы на вопросы детей и напутственное слово. Напишите сказку о том, что вас волнует больше всего, о каких чувствах, переживаниях вы хотите поделиться.

Давайте придумаем добрые сказки,

Добавим им крылья и яркие краски:

КРАСНУЮ – дружба, любовь и забота,

СИНЮЮ – ум, терпеливость, работа,
БЕЛУЮ – смелость, надёжность и верность,
ЖЁЛТУЮ – мудрость, ЗЕЛЁНУЮ – честность.

Сказки на крыльях любви полетят,

И детские души от зла защитят.

Давайте все вместе прочтём эти сказки,

Увидим в них чудо, услышим подсказки,

И станем, быть может, чуть-чуть мы

МУДРЕЕ, КРАСИВЕЕ, ЧИЩЕ и ЗДОРОВЕЕ!

Заключительная часть. Время: 2 мин. Домашнее задание.

Инструкция учителя: «Дома допишите свои творения и на следующее занятие посмотрим их. Если возникли какие-то вопросы, задавайте их»

Спасибо за занятие, все молодцы!

Занятие 10

Цель занятия: отреагирование переживаний, создание позитивного настроения.

Вводная часть. Время: 3 мин.

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

Цель: создать позитивный настрой на занятие.

Необходимое оборудование: мячик.

Инструкция учителю: «Ребята, начнем нашу работу с высказывания друг другу комплиментов. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете комплимент и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему комплимент. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить»

Прочтение и обсуждение сказок.

Основная часть. Время: 7 мин.

Упражнение «Спонтанное рисование»

Цель: предоставить детям возможность осознать свои настоящие переживания, отреагировать свои чувства.

Необходимое оборудование: листы и краски.

Время: 10 мин.

После чтения сказки детям предлагается нарисовать рисунок – кто что хочет. Учитель помогает участникам группы осознать свои настоящие переживания, раскрыть свои перспективы в процессе обсуждения рисунков. Детям предлагаются вопросы на понимание и уточнение. Что ты нарисовал? А что это? Что понравилось и не понравилось в сказке? Какое место в сказке особенно запомнилось? Тяжело или легко было рисовать? Примечание: рисунки не интерпретируются, не сравниваются, итоги по рисункам не подводятся.

Упражнение «Изобрази предмет» Время: 7 мин.

Цель: отработка приемов общения; развитие базовых коммуникативных умений.

Учитель движениями рук и тела и мимикой изображает, как использовать какой-то предмет. Например, он говорит по мобильному телефону, бреется, пристраивает у подбородка скрипку, собирает на поляне цветы и т.п., побуждая группу отгадать, что за предмет у него в руках. Отгадавший первым загадывает свой предмет и т.д.

Упражнение «Ящик с обидками и шкатулка с драгоценностями» Время: 5 мин.

Цель: посредством активных действий выплеснуть свои переживания и зарядиться положительными эмоциями.

Необходимое оборудование: картонный ящик, газета, шкатулка с пожеланиями.

Ребёнок комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если ребёнка обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику.

Когда ребёнок устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться. После того, как он все обидки оставит, он может подойти к шкатулке с драгоценностями и взять себе одно из них, в качестве которого одобряющее пожелание.

Рефлексия упражнения.

Время: 7 мин.

Высказывается каждый участник.

Заключительная часть. Время: 2 мин. Ритуал прощания «Полет»

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Ребята встают в общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета.

Спасибо за занятие, все молодцы!

Занятие 11

Цель занятия: вербализация содержания школьной тревожности.

Вводная часть. Игра «Изобрази предмет» Время: 15 мин.

Цель: Создание рабочего настроения, обращения к школьным заботам.

Необходимое оборудование: картинка-стимул, талисман.

Инструкция учителя: « Ребята, вам нужно придумать и без слов изобразить предмет, как-то связанный со школой. Остальные участники группы отгадывают, какой предмет имеется в виду»

Основная часть. Упражнение «Сказка» Время: 20 мин.

Цель: вербализация собственных причин школьной тревожности в

безопасной (проективной) форме.

Ребятам предлагается картинка, по которой необходимо сочинить сказку. Возможная картинка показана на рисунке 4. Сказка сочиняется по кругу - каждый говорит по одному предложению. В начале работы учитель поясняет, что Заяц этот очень робкий и всего на свете опасается.

Если сказку не получается закончить позитивно, эта работа может быть предложена в индивидуальном режиме: «В сказках всегда счастливый финал. Кто может придумать счастливый финал нашей сказки?»

Дети, характеризующиеся страхом самовыражения, при выполнении этого упражнения нуждаются в помощи учителя; учитель может придумывать предложение вместе с таким ребенком или вслух громко говорить то предложение, которое ребенок говорит шепотом, обязательно подбадривая его при этом.



Рисунок 4 – Картинка для сочинения сказки

Заключительная часть. Время: 2 мин. Ритуал прощания «Полет»

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Ребята встают в общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая

группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета.

Спасибо за занятие, все молодцы!

Занятие 12

Цель занятия: Закрепление мотивации групповой работы, осознание личных трудностей.

Вводная часть. Время: 7 мин.

Игра «Броуновское движение»

Цель: формирования рабочего настроения, закрепления мотивации групповой работы, развития групповой сплоченности.

Необходимое оборудование: Музыкальный диск со спокойной инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши.

Инструкция учителя: «Дорогие ребята, вы можете свободно перемещаться по классу. По моему сигналу необходимо объединиться в группы по несколько человек. Количество человек в группе зависит от того, сколько раз я хлопну в ладоши. Если число участников не кратно количеству хлопков, группа должна решить, как сделать так, чтобы каждый раз условие игры выполнялось (например, того, кто не успел включиться в основную группу, можно спрятать в середине одной из групп)»

У некоторых детей могут возникнуть трудности со счетом хлопков на слух. В этом случае учитель может параллельно с хлопками называть цифру вслух.

Основная часть. Время: 20 - 25 мин.

Упражнение Рисунок «Мои школьные трудности»

Цель: Вербализация личных целей участия в группе.

Инструкция учителя: «Ребята, предлагаю собрать «копилку трудностей ученика»: «Что может быть трудным в школе?», «Что может расстроить в

школе?» Затем каждый получает лист бумаги, разделенный на четыре части. Необходимо представить себя художником и нарисовать иллюстрации к четырем wybranым трудностям»

Законченные работы комментируются. Группа помогает каждому выступающему по принципу известной игры «Помоги Сереже»: дают советы о том, как поступить ребенку, попавшему в эту ситуацию. По завершении рисунки остаются в пространстве группы. Довольно типична ситуация, когда дети начинают нарушать принятые правила работы группы. Ведущий должен настаивать на их соблюдении. Возможно введение игровых санкций за нарушения правил.

Заключительная часть. Время: 2 мин. Ритуал прощания «Полет»

Цель: ритуал завершения занятия, снятия напряжения и установление душевного равновесия.

Ребята встают в общий круг, в котором участники стоят минуту с закрытыми глазами, положив руки на плечи товарищей и мысленно передавая группе свои позитивные эмоции и добрые пожелания. Почти всегда эта процедура сопровождается легким раскачиванием и ощущением легкости и полета.

Спасибо за занятие, все молодцы!

Занятие 13

Цель занятия: Снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация эмоционально-личностного.

Вводная часть. Время: 5 мин.

Упражнение «Ласковое имя»

Цель: Создание атмосферы эмпатии.

Необходимое оборудование: Мягкая игрушка - медведь.

Инструкция учителя: « Ребята, каждого из вас домашние или, может быть, друзья называют ласково. Подумайте, какое ласковое имя вам больше всего

нравится. Как вы думаете, могут ли имена что-то обозначать? А может быть, имена имеют цвет? Если да, то подумайте, какого цвета ваше ласковое имя?»

Ребята передают друг другу мягкую игрушку.

Основная часть. Время: 3 мин.

Упражнение: «Зоопарк»

Цель: Снятие эмоционального напряжения, развитие чувство принадлежности к группе.

Инструкция учителя: «Ребята, давайте вообразим себя животными – жителями зоопарка? Каких животных вы видели в зоопарке? Как вы будете их изображать? Давайте попробуем!» Дети воображают себя животными – жителями зоопарка. Зайчики – дети прыгают. Лошадки - дети ударяют ногой об пол. Аист - дети стоят на одной ноге, поджав вторую. Лягушки – дети скачут вприсядку. При необходимости, учитель может использовать видеозапись с этими животными.

Упражнение: «Отпечатки ваших рук» Время: 15 мин.

Цель: Развитие воображения, мелкой моторики рук, снятие эмоционального напряжения.

Необходимое оборудование: Песочница с сухим песком. Диски с музыкой (Чайковский «Времена года»).

Ребята работают вместе с учителем. На ровную поверхность песка дети опускают кисти рук: внутренней и внешней стороной. Детям задаются вопросы: Вам приятно? Что вы чувствуете? Песок холодный или теплый? Дети рассказывают о своих ощущениях. Далее детям предлагается: «поскользить» ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки). Выполнив те же движения, поставив ладонь на ребро. «Пройтись» ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы, создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка,

солнышко, дождинки, травки, дерево, ежик. «Пройтись» по поверхности песка отдельно каждым пальцем по очереди правой и левой рукой, после - одновременно (сначала только указательным, потом - средним, затем - безымянным, большим, и наконец мизинчиком). Далее, можно группировать пальцы по-два, по три, по-четыре, по пять. Здесь уже ребенок может наблюдать загадочные следы. Можно вместе пофантазировать: следы какого животного получились? Рефлексия.

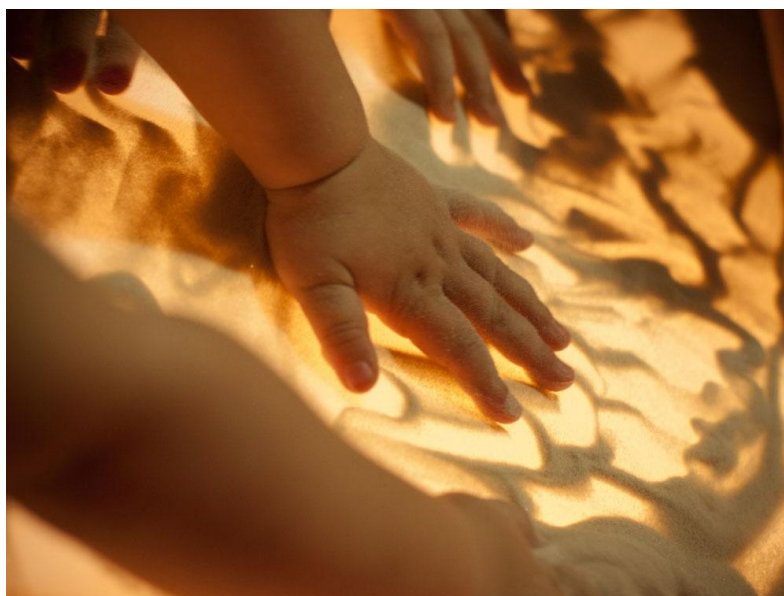


Рисунок 5 – Песочная терапия

Упражнение «Волшебство» Время: 10 мин.

Цель: Формирование навыков моделирования ситуации сказки с использованием песка. Развитие чувство принадлежности к группе и мелкой моторики рук.

Инструкция учителя: « Ребята, представьте, что Вы – Волшебники и задумали отправиться в путь, в путешествие, для того чтобы найти страну, в которой еще никто не жил. Эта страна - пустыня. На ее месте вы хотите создать цветущую сказочную страну. Сейчас вы выберите себе то, что вы хотели бы нарисовать. Не забудьте про деревья, камни, цветы, дома - все, что будет вам нужно для создания сказочной страны» Возможная работа из песка показана на

рисунке 6.



Рисунок 6 – Сказка с использованием песка « Сказочная страна»

Учитель помогает детям.

Заключительная часть.. Время: 3 мин.

Упражнение « Моё настроение»

Цель: Оценка своего настроения. Оценка уровня тревожности и настроения.

Время: 3 мин.

«Ребята, давайте подведем итоги проведенного занятия . Желтый кружок означает, что настроение хорошее, все упражнения, которые выполняли понравились и получалось их выполнить. Фиолетовый – настроение хорошее, но понравились только некоторые упражнения;

Серый – настроение - грустное, не все упражнения удалось выполнить. А теперь ребята, настроение которых соответствует желтому цвету кружка прошу подойти к парте, на которой лежит желтый круг, фиолетового – к парте с фиолетовым кругом и серого – к парте с кругом серого цвета. Ребята, кто из вас выбрал тот же цвет круга? Ребята, а есть из вас такие, кто выбрал другой цвет? Как изменилось ваше

настроение? Подводим общие итоги:
(учитель называет число учащихся, у которых настроение улучшилось, ухудшилось?).

Спасибо за занятие, все молодцы!

Занятие 14

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, развитие способности получать удовольствие от своего тела, от движений, танца.

Вводная часть. Упражнение: «Улыбающееся солнышко». Время: 10 минут. Еще 7 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Необходимое оборудование: музыкальное сопровождение: различная по ритму и темпу.

Инструкция учителя: «Ребята, предлагаю всем вместе потанцевать. Сейчас я включу музыку, а вы начинайте двигаться по классу, при этом попробуйте замечать свое тело, особенно своих ощущения в ногах, сначала в левой, затем в правой. Двигайтесь то быстрее, то медленнее, меняйте ритм движения. Теперь представьте, что у вас на пятках появилось солнышко, покажите его всем, подарите его улыбку миру. А теперь солнышко переместилось на ваши локти. Активнее, активнее показывайте его улыбку. А теперь солнышко на вашем носу. Осветите все пространство им (учитель далее указывает на различные части тела, меняя музыку от быстрой до медленной). А теперь представьте, что солнышко поселилось у вас в сердце, двигайтесь, как хочет ваше сердце».

Основная часть. Время: 10 минут.

Упражнение ««Джангл»».

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие чувства ритма и умения получать удовольствие от танца.

Необходимое оборудование: музыкальное сопровождение: для основной части – барабаны с меняющимся ритмом, быстрые; для релаксации – музыка со звуками моря, воды, прибоя.

Инструкция учителя: «Ребята, хочу вам предложить игру в танце. Выберите каждый себе место в пространстве, желательно, чтобы на расстояние вытянутой руки рядом никого не было (учитываются размеры зала). Поставьте ноги на ширину плеч, очень важно, чтобы вам было удобно стоять. Чуть согните ноги в коленях. Подвигайтесь вверх-вниз, как будто вы сидите на надувном шаре. Очень важно, чтобы ноги стояли твердо и вы не ходили по классу. Можете представить себя мячиком, по которому стучат. Теперь максимально расслабьте тело, отпустите шею, особо обратите внимание на лицо, челюсти, плечи, руки. Потрясите ими. Когда зазвучит музыка, прислушайтесь к своему и телу и почувствуйте движение воздуха в легкие и обратно. Постепенно входите в этот ритм всем телом, увеличивая или уменьшая его, согласно вашим импульсам. Продолжайте двигаться (как бы трястись) до окончания музыки. Музыка может быть быстрее или медленнее, чем вы двигаетесь. Важно выбрать свой ритм и чувствовать свое тело. После остановки – ложитесь на спину, в позу звезды». При необходимости можно данное упражнение проводить в спортзале.

Заключительная часть. 2 мин.

Ритуал прощания.

Детям предлагается потанцевать под легкую, спокойную музыку так, как им хочется, в свободной форме.

Спасибо за занятие, все молодцы!

Учитель обращается к детям: «Что вам понравилось больше всего, что осталось непонятным, как вы себя чувствуете? Какое занятие Вам понравилось больше всего? Почему? Какие упражнения оказались для Вас трудными? Учитель также дает свой эмоциональный отклик, благодарит детей за совместную работу.

Сделанные в ходе работы наблюдения позволяют предположить, что работа по снижению тревожности младших школьников в образовательных учреждениях должна проводиться регулярно и комплексно. Занятия с использованием таких методов и приёмов как повышение самооценки, создание «ситуации успеха», отсутствие спешки на занятиях, одобрения учителя на каждом этапе занятия, сказкотерапия, песочная терапия, танцевальная терапия. Они обогащают эмоциональный мир ребенка, учат быть внимательными к своим эмоциям и эмоциям других людей, регулировать и контролировать свое эмоциональное состояние, чувствовать свой внутренний мир, позволяют создавать у детей благоприятный эмоциональный фон и положительный настрой на дальнейшее обучение и развитие.

2.2 Описание методических рекомендаций для проведения групповых профилактических занятий

В процессе составления данного комплекта занятий были выделены следующие проблемы: неумение контролировать свое эмоциональное состояние, негативные переживания к ведущей деятельности, трудности в выстраивании межличностных отношений, часто возникающее внутреннее напряжение и проявление его в негативном поведении. Каждая из перечисленных проблем была охвачена в программе занятий и подробно расписана.

Таблица 1 – Психологическая матрица занятий для младших школьников

Область психологической реальности	Проблемы			
	Контроль своих эмоций	Формирование положительных переживаний к ведущей деятельности	Обучение навыкам общения	Снятие внутреннего напряжения

Окончание таблицы 1 – Психологическая матрица занятий для младших школьников

Когнитивная сфера	Понять мотивы возникновения тех или иных эмоций, научиться способам совладения ими	Способствовать осознанию значения учебной деятельности на данном этапе развития	Познакомить с элементами эффективного общения и сотрудничества с окружением	Способствовать пониманию своих внутренних переживаний и подобрать способы борьбы с ними
Эмоциональная сфера	Создание благоприятной атмосферы для раскрытия и развития базовых других эмоций, понимать и принимать чувства других людей	Создание условий для проигрывания негативных и положительных учебных ситуаций	Развитие условий для нахождения индивидуального подхода к каждому человеку. Опыт позитивного взаимодействия	Создание условий для принятия себя и других людей
Поведенческая сфера	Обучение выражать свои эмоции, как мимически, так и словесно	Обучение поиску внутренних ресурсов для разрешения различных ситуаций; формирование положительной установки к учебной деятельности.	Развитие рефлексии, умение поддерживать контакт в любых ситуациях	

Определив круг проблем, мы выделили четыре блока комплекса занятий с определенным содержательным материалом в каждом из них.

В первом блоке по решению проблеме контроля своих эмоций были выделены такие задачи, как понимание мотивов возникновения тех или иных эмоций, овладение способам совладения ими, раскрытия и развития базовых других эмоций, понимание и принятие чувства других людей, обучение

выражение своих эмоций, как мимически, так и словесно. На данном этапе активно используются элементы психогимнастики, направленные на развитие способности к позитивному эмоциональному реагированию. Занятия и упражнения, составленные М.И.Чистяковой: мимические и пантомимические этюды с целью выразительного изображения отдельных эмоциональных состояний, модели выражения основных эмоций, этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций. Цель: выразительное изображение чувств, порождаемых социальной средой, их моральная оценка, проигрывание модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера, закрепление и расширение уже полученных детьми ранее сведений, относящихся к их социальной компетенции. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или на группу в целом с коррекционной целью в выражении настроения и отдельных черт характера ребенка.[12, с. 97].

Для решения задач когнитивной сферы в этом блоке применяется игра «Что и когда я чувствую». Участникам задается вопрос: «Какие чувства могут испытывать люди?». Дети отвечают: злость, огорчение, удивление, радость, страх и т.д. Далее каждому ребенку предлагается выбрать из набора карточек со схематическим изображением эмоционального состояния одну из карточек и рассказать, когда он бывает таким (Я радуюсь, когда... Мне страшно, когда... и т.д.). Так же мы включили упражнение «Слушаем себя». Ведущий предлагает участникам: «Давайте сядем поудобнее и закроем глазки. Послушаем, что происходит вокруг и внутри себя. Внимательно прислушайся к своим ощущениям... Что ты сейчас чувствуешь? Что хочешь? Что ты слышишь?» Данное упражнение развивает концентрацию внимания, способствует обращению на себя, на свои чувства.

Решение вопросов второго блока направлено на формирование положительного отношения к учебной деятельности. Задачи: способствовать осознанию значения учебной деятельности на данном этапе развития, создать

условия для проигрывания эмоционально негативных и положительных учебных ситуаций, обучить поиску внутренних ресурсов для разрешения различных ситуаций, формировать положительную установку к учебной деятельности. В этом блоке программы используются игровые упражнения, например, «Рай и ад», с целью научить детей разрешать конфликтные ситуации, не прибегая к насилию и дракам; учить признавать свою долю ответственности за возникновение конфликта и находить пути примирения. Коррекция негативных эмоциональных переживаний у детей происходит с помощью рисования. Как показывает опыт использования арт-коррекции, наиболее эффективно можно использовать ее с детьми 5-9 лет. Порой чем необычнее инструмент, тем с большей охотой будет им рисовать ребенок. [14, с. 78].

Третий блок направлен на обучение навыкам общения и решает следующие задачи: знакомство с элементами эффективного общения и сотрудничества с окружением; развитие умения находить подход к каждому человеку; развитие рефлексии, умение поддерживать контакт в любых ситуациях. Активно используются в этом блоке игры и игровые упражнения, так как по данным исследований Л.С. Выготского, в процессе игры легче, чем при выполнении какой-либо другой деятельности, наладить позитивные взаимоотношения с окружающими: «Связующая нить» – формирование чувства близости с другими детьми, развитие способности принятия друг друга; «Черные шнурки» – умение налаживать контакт невербально. «Ласковый мелок», «Золотая рыбка» – развитие навыков общения, снятие агрессивности. Упражнение «Разыщи радость» – формирование оптимального эмоционального тонуса, открытости внешним впечатлениям, развитие любознательности, нивелирование тревожности.[4, с. 203].

В следующем четвертом блоке основной проблемой является снятие внутреннего напряжения, снижение тревожности. Задачи для достижения этой цели: способствовать пониманию своих внутренних переживаний и подобрать способы борьбы с ними, создать условия для принятия себя и других людей,

повысить самооценку, уверенность в себе, развить навыки саморегуляции, самоорганизации, релаксации.

Для решения этих задач в содержание этого блока включены элементы психогимнастики, а именно психомышечная тренировка – снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения и черт характера. Для снятия негативных настроений и восстановления сил используется упражнение «Тух-тиби-дух». Игра «Брыкание» позволяет разрядить агрессивные импульсы и снять личностное напряжение. Релаксационные упражнения «Драгоценность», «Улыбка», «Водопад», «Волшебный сон» помогают снять напряжение, обучают использованию ресурсных состояний в трудной ситуации. Песочная терапия. Это один из психокоррекционных, развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного.

Переходя от одного занятия к другому, можно столкнуться с рядом сложных ситуаций. В первую очередь, это принятие каждым ребенком цели занятий и правил групповой работы. Учащимися игровые занятия воспринимаются как возможность отдыха после учебной деятельности, и только после тщательного проговаривания, зачем же мы здесь собрались, ребята активно и продуктивно станут включаться в работу. Необходима похвала учителя после каждого этапа занятия. Большое значение имеет демонстрация доброжелательности, внимания, равно как и теплые слова «Молодец! Замечательно! Видишь, получается! Умница!».

Сложным моментом является разделение на пары и микрогруппы. Поскольку работа организована в группе учащихся одного класса (активное обучение в знакомой группе), то во время занятий могут вскрыться внутренние проблемы учебной группы, связанные со сложившимися межличностными отношениями. Преодоление негативного отношения к отдельным участникам потребует введения правила разделения участников по жребию. После

использования таких приемов ребята приступят к работе в сложившихся парах или микрогруппах.

Ребята активно включаются в выполнение заданий. На первом же занятии возможно видоизменить ритуал приветствия и придумать ритуал прощания. В конце этого занятия проявляется сложность, связанная с тем, что дети не знают, какими бывают эмоции. На последующих встречах в основную часть работы включаются упражнения по расширению знаний детей об эмоциях и эмоциональной сфере человека.

Одним из сложных элементов в выполнении упражнений для ребят является рефлексия после упражнений и высказывание пожеланий в начале занятий. Учитель активно помогает и направляет детей.

Особенно детям нравятся такие упражнения, как «Что и когда я чувствую» – обращение детей к их личному эмоциональному опыту; игра «Мама и детеныш» – развитие эмпатии, самоконтроля, выразительности движений и речи; разного рода релаксационные упражнения («Драгоценность», «Волшебный сон», «Водопад»); рисование, как групповое, так и в парах («Ласковый мелок»); слушание, анализ и написание сказки. Рисуя настроение группы, каждый ее участник проявляет себя по-своему, но общий тон был задан положительный и ребята с улыбками дорисовывают к настроению что-то своё.

Упражнение «Рай и ад» вызывает бурное обсуждение, во время которого ребята смогут высказать свое мнение по проблемам агрессии, драки, прощения. Теоретически ребята размышляют в соответствии с моральными нормами: «Драться – это плохо» (Даша Т.); «Я всегда пытаюсь поговорить с человеком, но если он не понимает, то может тогда уже» Примерные ответы. (Паша П. не отрицает возможности решения вопроса дракой); «Если дело касается моих родных, то они познакомятся с моим кулаком» (Мирон К. уверен в своих силах и готов защищать честь своей семьи). То есть ребята не отрицают возможности достижения цели путем использования силы. На вопрос «Прощение – это признак силы или признак слабости» мнения разделились: Мирон К., Кирилл

В., Даша Т., Даша А. считают, что это признак слабости, в противовес им Паша П., Настя Б. и Юля Л. пытались доказать обратное: «Прощать других нужно, но сложно, они же меня обидели» (Настя Б.) Окончание упражнения совпадает с окончанием занятия, поэтому дети уходят с размышлениями об этой притче.

«Какого цвета твои глаза?» – упражнение, направленное на сближение участников, развитие самопознания и познания других. Ребята создают в парах портреты друг друга с помощью наводящих вопросов. Девочки точнее могут описать своего партнера. «Учебные задачи» – проигрывание новых, более эффективных решений привычных учебных ситуаций заставляет задуматься школьников, в итоге группами, после коллективного обдумывания и неоднократного проигрывания, будут предложены способы решения.

Упражнение «Лед и пламень» удивит ребят, после его окончания они продолжают представлять в руке то печеный картофель, то кусочек льда. Целью упражнения является демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления.

Этюд «Разъяренная медведица», во время проигрывания которого ребята пантомимически выражают гнев, позволят им выплеснуть свои негативные эмоции, а после этого рассмеяться и с хорошим настроением продолжить работу.

Прослушивание сказки «Одюдюка», ее обсуждение и написание своей версии позволит детям творчески раскрыться и высказать проблему, которая тревожит сегодня каждого из участников: неважное самочувствие, состояние агрессии, одиночество. В завершающий день тренинга участники с удовольствием поделятся своими впечатлениями и «выбросят» свои переживания, беспокойства, наполняясь при этом положительными эмоциями. При выходе из аудитории каждый ребенок оставит на листе настроения улыбающийся смайлик.

Еще одна проблема, которая может возникнуть на занятиях. Это не умение учителя давать ребенку максимально содержательную информацию о результатах его деятельности. Не смешивая ее с оценками и замечаниями, относящимися к личности в целом. Должно быть сформировано правильное отношение к неудачам и ошибкам детей. Должны быть выделены четкие требования к детям в учебной деятельности и поведении, данные требования должны быть разъяснены, и обеспечен самоконтроль детей за их выполнением. Педагогом должна осуществляться рефлексия причин трудностей во взаимоотношениях с некоторыми учениками и выработка способов преодоления этих трудностей.

В целом занятия проходят успешно, дети смогут раскрыть себя, кто-то ярче, а кто-то только начнет это делать, но в силу своих индивидуальных особенностей и ограниченных временных рамок не успеет проявиться в полной мере. Почти каждое из упражнений необходимо обсуждать, и, самое главное, говорить о своих чувствах и эмоциях «здесь» и «сейчас».

Как уже говорилось ранее, большое влияние на младших школьников оказывает их ведущий тип деятельности – учебная сфера, и, прежде всего, педагог, который организует и направляет все процессы в ней. В комплексе занятий предполагается тесное сотрудничество с педагогом, которое успешно реализуется. После составленных занятий направленных на преодоление тревожности младших школьников, так же были разработаны рекомендации для учителя начальных классов по работе над снижением уровня тревожности. В них входят упражнения на обучение социально допустимому отреагированию эмоций, упражнения на релаксацию и медитацию, техника для успокоения и положительного настроя непосредственно для самого учителя.[19]

Комплексная работа по коррекции тревожности ребенка должна проводиться совместно с родителями. Именно поэтому, до начала работы будет уместно провести опрос среди родителей об их согласии на проведение занятий. А после окончания тренинга индивидуально для каждого ребенка составить рекомендации по дальнейшему сохранению и совершенствованию

эмоционального состояния. Учитель также получает ряд рекомендаций по работе с группой детей и классом в целом.

Рекомендации учителю по работе над тревожностью младших школьников

Выплескивание эмоций социально-приемлемыми способами:

Рекомендация: использовать данные техники при конфликтной ситуации учащихся, в возбужденном состоянии, в состоянии агрессии или гнева, для выплеска накопившихся эмоций.

Творец. Цель: проявить свои подлинные чувства во внешний мир, при этом никого не травмируя. Очень помогает перенесение негатива на бумагу с помощью краски изобразить свои чувства, написать всё, что накопилось, скомкать, порвать, выкинуть или сжечь.

Груша (подушки). Цель: выплеснуть агрессию социально приемлемым способом с помощью груши или подушки, которые будут символизировать человека или ситуацию, которая вызывает агрессию. Старый как мир, но от того не менее действенный способ – выплеснуть негативные эмоции, избив боксерскую грушу.

Голос – прекрасный инструмент в работе со своими эмоциями. Лучше проводить на улице – представьте себе в деталях негативную ситуацию или разозлившего вас человека (можно даже повесить соответственный рисунок на уровне глаз) и, подняв в себе чувство злости, кричите на них.

Релаксация и настрой на плодотворную работу:

Рекомендация:

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Для того чтобы появилась возможность управлять ими, необходимо научить детей расслаблять мышцы. Эмоциональное напряжение ослабевает или

исчезает совсем при недостаточно полном расслаблении мышц. Детей необходимо учить чувствовать напряжение мышц, изменять их степень напряжения и совсем снимать его, расслабляя определенные группы мышц.

Упражнения по выработке навыков релаксации у детей младшего школьного возраста. Упражнения можно проводить на любом уроке в течение трех - пяти минут во время отдыха.

Расслабление мышц плечевого пояса

Роняем руки

Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По предложению ведущего снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются. Пока не остановятся. Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения. Можно подсказать детям образ - руки висят, как веревочки.

Трясем кистями

Исходное положение - руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхи кистями, как тряпочками.

Страхиваем воду с пальцев.

Исходное положение - руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Поднимаем и опускаем плечи.

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их, в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз)

Твердые мягкие руки.

Руки подняты в стороны. Дети до предела выпрямляют все суставы рук (ослабляют напряжение, давая плечам опуститься) и напрягают все

мышцы - от плеча до концов пальцев. Затем, не ослабевая рук, ослабевают напряжение, давая плечам опуститься, а локти, кисти и пальцы слегка пассивно согнуть. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

Мельница.

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следите, чтобы у детей в плечах не возникло зажимов, при которых в руках нарушается правильное круговое движение.

Расслабление и напряжение мышц корпуса

Роняем руки.

Дети поднимают руки в стороны и освобождают от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. Корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение.

Деревянные и тряпичные куклы.

Движения помогают осознавать напряженное и ненапряженное состояния мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам, они снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе, руки висят пассивно. В таком положении дети быстрым, коротким толчком поворачивают тело то влево, то вправо. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг пояса.

Расслабление в позе морской звезды

Попросите ребёнка закрыть глаза и представить место, где он любит

отдыхать, где он всегда хорошо и безопасно себя чувствует. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает там то, что хочет, от чего он испытывает удовольствие. Продолжительность упражнения 1 – 2 мин. В конце упражнения попросите ребёнка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

Муха

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Пусть ребенок сядет удобно: руки свободно лежат на коленях, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представит, что на его лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Лимон

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Сосулька («Мороженое»)

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 — 2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

Воздушный шар

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1 —2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

Упражнение «Почесать спинку»

Цель: Снять напряжение, повысить групповую сплоченность, релаксация перед упражнением, в котором нужна концентрация внимания.

Возраст: младший школьный.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, в два больших круга так, чтобы каждый из вас оказался напротив ученика из другого — внешнего или внутреннего круга. Теперь я хочу, чтобы дети из внешнего круга одновременно повернулись направо. А теперь пусть повернутся направо и все те, кто стоят во внутреннем кругу. Теперь каждый видит перед собой спину своего одноклассника.

Теперь мы начнем делать друг другу приятный и бодрящий массаж. (Назовите имена двух школьников из разных кругов, стоящих друг рядом с другом.) Пусть Маша и Андрей начнут растирать ладонями плечи стоящих перед ними учеников. Когда Маша и Андрей завершат массаж, те двое сделают такой же массаж двоим следующим — стоящим перед ними. И так далее по кругу, пока массаж не «вернется» к тем, кто его начал — к Маше и Андрею.

Упражнение для учителей

Рекомендация: упражнение, которое поможет вам восстановить или улучшить комфортное эмоциональное состояние. Прodelайте его. Обратите внимание на то, как изменившееся психическое состояние влияет на

установление межличностных отношений с детьми.

Белый экран

Вспомните состояние расслабления во всем теле. Закройте глаза и несколько минут сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Это может быть классная доска, лист ватмана или что-то ещё. Представьте на экране любой предмет.

Уберите этот предмет с экрана любым способом. Вы можете закрасить его, стереть, сделать совсем маленьким или прозрачным. Вместо него поместите на экран другой предмет. Например, поменяйте просто цвет предмета. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили этот предмет.) Уберите предмет и представьте комнату, в которой вы находитесь: всю ее обстановку, мебель, цвет.

Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка. (Если это трудно сделать, то вообразите себя на потолке, смотрящим на комнату и всю обстановку сверху вниз.)

Теперь снова вообразите большой белый экран. Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал ярко-синим. Поменяйте синий фильтр на красный. Сделайте экран зеленым. Представляйте любые цвета и изображения на свое усмотрение.

Теперь упражнение белый экран повернём вам немного с другой стороны. Возможно, что такой вольный вариант упражнения, вам будет выполнить легче:

Белый экран мысленно расширьте растягивая белое полотно вверх -вниз, влево- вправо. После этого посмотрите в центр. Скорее всего, ваш экран уже не будет белым.

Обычно это размытые образы, непонятные силуэты, картинки. Возьмите тряпку или белую краску и сделайте экран снова белым. Конечно же, мигом появятся новые изображения на экране. Их вы тоже быстренько сотрите.

Очень скоро ваше сознание начнёт усиленную работу по выбросу содержимого на белый экран. Какими бы захватывающими не оказались

сюжеты, как бы вам не хотелось посмотреть «что же будет дальше», без сожаления стирайте все!

Ваша задача – чтобы экран оставался белым. Вместе с образами, вы стираете и ваш внутренний диалог. Вторым мешающим моментом сделать экран белым будет внезапное осознание, что вам нужно сделать срочные дела, позвонить, написать, купить сухой корм для собак. Ваша задача сейчас – чтобы экран оставался белым – стирайте позывы к деятельности безжалостно. Бывает, что такая борьба за чистоту экрана приводит ко сну. Ежедневно повторяйте это упражнение, и однажды экран останется белым.

А пока он не белый извлекайте из этого пользу другую. Примерно через неделю таких упражнений, в момент, когда вы уселись удобно, задайте вслух интересующий вас вопрос. Например: «как выглядела детская в родительском доме» или «почему ребёнок хамит». Сконцентрируйтесь на этом вопросе. А потом начинайте очищать экран. В какой-то момент вы внезапно поймете, осознаете, догадаетесь, почувствуете, ощутите, что знаете ответ на вопрос. Это может оказаться образ, слово, звук, что угодно, и вы сначала можете и не понять, что это – ответ.

Когда вы впервые проделаете такое упражнение, вы, вероятно, не сможете сразу достигнуть всех эффектов, таких, например, как поворот комнаты или смена цветов. Однако, если у вас с первого раза получился первый этап из этого упражнения, значит в следующий раз у вас получится и что-то еще. Таким образом, вы можете достигнуть того, что не только образы предметов, но и психические образы, которые вы сами создаете, будут подвластны вашему воображению. А, следовательно, вы сможете изменить ваше настроение, всего лишь поменяв его цветность, подобно тому, как вы раскрашиваете белую розу в красный цвет.

Выводы по главе 2

Младшие школьники непосредственны и импульсивны. Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении. Для практического психолога поведение ребенка, выражение им чувств – важный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития. Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает эмоциональный фон. Эмоциональный фон может быть положительным или отрицательным. Отрицательный фон ребенка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. Ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникают проблемы в общении и установлении контакта. Ребенок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется.

При обследовании такой ребенок подавлен, не инициативен, с трудом входит в контакт. Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности. Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой).

Данный комплекс занятий направлен на снижение тревожности у детей младшего школьного возраста с учетом их гендерных особенностей. В основу занятий была положена директивная игровая терапия, сказкотерапия, саморегуляция, релаксация, песочная терапия, арт-терапия. На основе анализа психолого-педагогической литературы и собственного педагогического опыта, в непосредственно образовательной деятельности подобраны наиболее эффективные приёмы и способы преодоления тревожности. Разработанные

методические рекомендации занятий помогут учителю в проведении своих тренингов. Где более подробно расписаны проблемы, возникающие на разных этапах в профилактической работе и пути их преодоления.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На каждом возрастном этапе ребенок занимает определенное место в системе общественных отношений, которые определяют требования к его поведению и деятельности. Социальная ситуация развития ребенка, специфическая для каждого возраста, имеет своеобразные психологические характеристики и имеет большое значение для психологического благополучия ребенка. Так, психологическое благополучие школьника во многом определяется тем, насколько его учебная деятельность соответствует требованиям школы. Неблагополучие адаптации ребенка к школе проявляется, прежде всего, в высокой тревожности.

Школьная тревожность является одной из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. Особое значение имеет исследование изменений, происходящих в этом возрасте, поскольку этот возраст называют временем рождения личности. В младшем подростковом возрасте ребенок является еще типичным школьником, и в связи с этим, школьная тревожность влияет на развитие личности ребенка, может стать устойчивым свойством, чертой личности и темперамента. Для младших школьников основными источниками тревожности является семья, школа.

В настоящее время ряд авторов пишет о тенденции увеличения числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Эти факты свидетельствуют о необходимости профилактических средств, препятствующих формированию у детей отрицательных черт характера, развитию психосоматических заболеваний, учебных неврозов, снижению самооценки, возникновению трудностей в обучении. Особого внимания требуют дети младшего школьного возраста, так как они могут испытывать трудности в школе, что естественно вызывает неадекватный уровень тревожности. [23, с. 56].

Таким образом, на основе анализа психолого-педагогической литературы по проблеме детской тревожности. Удалось разработать методические материалы для снижения уровня школьной тревожности.

В работе описан комплекс из четырнадцати занятий, включающий в себя наиболее эффективные методы и приёмы: игровую терапию, сказкотерапию, танцевальную терапию, песочную терапию, релаксацию, саморегуляцию. На разных этапах занятия реализуется групповая форма работы, контактируя с другими детьми, тревожный ребенок начинает ощущать расслабление и единение с окружающими, что способствует выходу из замкнутого и настороженного ко всему окружающему состояния.

Данный комплекс занятий может быть полезен для учителей и психологов школьных учреждений и педагогов дополнительного образования.

Основные результаты бакалаврской работы:

Разработка системы групповых занятий для профилактики тревожности обучаемых начальных классов общеобразовательной школы.

Методические рекомендации для учителя начальных классов по профилактике тревожности младших школьников путем проведения групповых занятий.

На основании выше изложенного можно утверждать, что цель бакалаврской работы была достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, И.Н. Личностная тревожность как проблема психического здоровья подростка (гендерный аспект) // Гуманизация учебного процесса: личностный мотив и творческое развитие: Тезисы научной конференции, 29-30 марта 2011 г. – Бобруйск, 2011.
2. Андреева, И.Н. Ситуативная и личностная тревожность подростка. М.: "ВЛАДОС". 2012.
3. Бороздина, Л.В.. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний / Вопросы психологии./ Л.В. Бороздина, Л. Е.А. Залученова – 2013, – № 1. Стр 39-42
4. Выготский, Л.С. Сочинения: В 6 т. Т. 3,4. – М.: Педагогика, 2014.
5. Головей, Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2012.
6. Гуров, В.А. Тревожность и здоровье младших школьников [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-i-zdorovie-mladshih-shkolnikov>
7. Ермолаева, М.В. Психология развития. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2000. – 336 с.
8. Захаров, А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. – СПб.: Гиппократ, 2005.
9. Зеньковский, В.В. Психология детства. – Екатеринбург: Деловая книга, 2012.
10. Имедадзе, И.В. Тревожность как фактор учения в школьном возрасте / Психологические исследования Тбилиси, Изд-во: Мецнисреба, 2009 – 240 с.
11. Козлова, Е.В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации / Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. – Ставрополь, 2007.

12. Костина, Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.: Речь, 2013.
13. Кочубей, Б.В. Лики и маски тревоги / Воспитание школьника – 2013, № 6. Стр.56-58.
14. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь./ С.В. Крюкова, С.В., Н.П. Слободяник - Практическое пособие – М.: Генезис. – 2013.
15. Лисина, М. И. Общение, личность и психика ребенка : учебное пособие / М. И. Лисина.: Педагогика– Москва, 2012. – 148 с.
16. Макшанцева, Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей / Психологическая наука и образование. – 2008, № 2. Стр.86-99.
17. Микляева, А.В.Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие / Микляева, А.В., Румянцева П.В. – СПб.: Речь, 2004.
18. Пасынкова, Н.Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности / Психологический журнал. – 2013, № 1. Стр.73-89
19. Пилюгина Е.А. Сущность понятия школьная тревожность применительно к младшим школьникам [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://elf.ucoz.net/KONF/IK_mart13/piljugina_e.a-tpp-501.pdf
20. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // "Психологическая наука и образование". – 2008, № 2.стр. 121-134.
21. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.:МПСИ; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2012. – 304 с.
22. Пургина, А. А. Коррекция тревожности младших школьников [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.moluch.ru/archive/87/16957/>
23. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд., И доп. – М.: ВЛАДОС, 1998. – кн.2:
24. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: 2011.

25. Суворова, В.В. Психофизиология стресса.- М., Педагогика. 1985, 208 с.
26. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М., 2013.
27. Хабирова Е.Р. Тревожность и ее последствия. // Ананьевские чтения.- 2003. –СПб., 2003. –с. 301-302.
28. Чистякова, М. И. Психогимнастика /– 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 2005.